Вестник ЗОЖ



№ 5 (233), март 2003 г.



Козу назвали Зожефиной

Письмо в номер

Почти 50 лет живем мы в поселке Куйтун Иркутской области. Мне летом исполнится 75, а мужу – 78! Вроде бы возраст почтенный, но нам стариться и болеть некогда.

Поселок у нас красивый, воздух такой, что порой голова кружится. А уж сколько талантливых людей рядом с нами! Они помогают нам в трудные минуты, разделяют радостные мгновения. А того и другого в нашей жизни было предостаточно. Мы с мужем похоронили дочь и сына – оба ушли из жизни в возрасте 38 лет. Остался еще один сын, трое внуков. Ради них и живем.

В 1995 году я перенесла две тяжелые операции, когда привезли домой, еле двигалась. Вот тогда-то и стала лечиться сама, по рецептам вестника «ЗОЖ». Зная о целебных свойствах козьего молока, мы держали козочек. Молоко этих симпатичных животных буквально спасало нас с дедом. А он ведь 20 лет проработал водителем автобуса, профессия трудная, болячек поднакопил тоже немало. И тут на помощь нам пришел наш верный друг «ЗОЖ». Лечимся только по его рецептам и сетуем, что узнали о вестнике два года назад. Но ничего, мы наверстываем упущенное, друзья дают почитать старые номера, подсказывают, где найти ту или иную рекомендацию.

Живем мы дружно, интересно. Муж пишет стихи, а еще мы с ним ковры вышиваем. Один из них посылаем в любимый вестник. На нем изображена, естественно, козочка, которую мы назвали Зожефиной – в честь вестника. А вышивали мы этот ковер четыре месяца. Внукам нашим работы эти очень нравятся.

А внуки у нас знаменитые: Алексей Герман – не кинорежиссер, а милиционер, сейчас в Чечне служит; Анна Герман – не певица, а студентка, в Братске живет и учится. Вот так.

Адрес: Герман Александре Викторовне и Зиновию Яковлевичу, 665302, Иркутская обл., пос. Куйтун, пер. Крупской, д. 4, кв. 2.

Цитата дня

«Сейчас, когда у нас засилье праздников и, соответственно, застолий, советую почаще вспоминать предостережение древнегреческого философа Плутарха: «Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его».

Анна Никитина.

г. Москва.

61

ЧТО-ТО ПОЧТИ ВЕСЕННЕЕ

Сегодня, между прочим, 5 марта. То есть для тех, кто получил или купил 5-й (233-й) номер вестника «ЗОЖ», число может лежать в диапазоне от 9-го до 15-го и даже далее. 5-е – оно только для меня, ибо в этот день я подписываю номер в печать и сочиняю очередную «Колонку редактора», которая прежде называлась «Разговор для вас».

Так вот, сколько же этих «разговоров» состоялось?! Наверное, все 233! С ума сойти можно – столько написать или, точнее, наговорить. Тем более на одну, в общем-то, тему.

Впрочем, я не требую читательских аплодисментов и «высоких оценок» моего труда «на благо народа» хотя бы потому, что сегодня для «разговора» есть как минимум два более важных повода. Во-первых, грядущий (для меня, естественно, для вас — уже прошедший) день 8 Марта и, во-вторых, начинающийся в понедельник Великий пост.

Одним словом, пользуясь случаем, от лица издающих вестник поздравляю наших многострадальных читательниц с женским днем!

«Почему многострадальных?» — спросите вы.

Да потому, что ни на чью долю не выпадает в России столько страданий, сколько приходится их на долю женщин.

Женщины страдают от того, что не имеют возможности дать своим детям все необходимое для развития ума, тела и души.

От неустроенности и дикости российского быта.

От того, что мужья и дети спиваются.

От невозможности ухаживать за своим телом так, чтобы чувствовать себя женщиной.

От унизительных зарплат и пенсий.

От постоянной жизни под лозунгом: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик».

Страдают и потому, что даже иногда не могут накормить свои семьи, исходя из кулинарных рецептов телевизионной передачи «Смак».

Страдают от постоянной, мучительно и заведомо проигранной борьбы своих желаний с существующими возможностями.

Ну и так далее – стоит ли продолжать?!

Так поблагодарим день, в который государство как бы испрашивает у женщин индульгенцию за свои прегрешения перед ними и обещает, обещает... Есть, кстати, проблески, и надежда на лучшее должна прокладывать светлую тропинку к вашим душам.

Впрочем, оставим жалобы, ибо сказано: «Счастлив тот, кто довольствуется своей судьбой». Разумеется, это мудрость, идущая из глубины веков. Современный тезис относительно взаимоотношений между судьбой и человеком звучит несколько иначе: «Человек – хозяин своей судьбы».

Мне кажется, есть смысл поговорить на эту тему в вестнике – человек и судьба. То есть предлагаю вам что-то вроде домашнего задания или, если хотите, темы для сочинения. Вспомните свою родную школу, уроки русского языка и литературы... Давайте попробуем! Тем более что ближайшие семь недель принадлежат Великому посту. Он означает не только воздержание в пище с целью очищения тела, но и очищение души, мыслей, очищение – читайте: избавление – от постоянного беспокойства, что владеет многими из нас. Внутреннее, так сказать, спокойствие – одна из самых главных составляющих здорового образа жизни.

Будьте здоровы!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 6-й, номер на 24 страницах выйдет 24 марта.

ЖЕНА МОЯ – МОЯ НАДЕЖДА

Когда меня, разбитого и полусожженного после взрыва известково-обжиговой печи, вынесли из развалин на свежий воздух, я был без сознания. Очнувшись, услышал шум работающего завода и людской гомон. Кто-то приказал: «Этих в «Скорую», а этого – в морг!»

Понял, что последнее – про меня, и закричал: «Я жив, я буду жить!»...

Четыре месяца был прикован к койке с капельницами, незаживающими ранами и жуткими головными болями. Год провел на инвалидности. Потом настойчиво просился перевести на группу с правом работы. Не хотелось сдаваться, хотя меня и преследовали ужасные головные боли, ночные кошмары и видения...

Но все равно выхожу на работу, заставляю организм трудиться, иду к электрикам и слесарям и с ними немного забываюсь в разговорах. А дома, когда не отпускают головные боли, читаю что-нибудь из классики... Моя цель – загрузить мозг до крайней усталости, после чего засыпаю...

Сейчас одолевают новые болячки, видимо, поэтому я стал более эгоистичным, и мне приходится просить жену даже надевать мне ботинки – раньше бы я посчитал такую просьбу унижением моего мужского достоинства и через силу сделал бы это сам.

Много размышляю и пришел к выводу, что, не работая, вряд ли смог бы протянуть до нынешних 75 лет. Но и не это было главным притяжением к жизни. Я всю жизнь благодарю судьбу, которая подарила мне настоящую женщину. Жена спасла и спасает меня. Три месяца после взрыва она была рядом со мной в больнице. Некоторые даже осуждали ее за то, что она возится с полутрупом. Все знали, что если я и выживу, то останусь на всю жизнь калекой. Да и сейчас жена отводит от меня смерть. Лекарства дороги, она делает мне примочки и мази по рецептам «ЗОЖ», чтобы хоть немного облегчить мои страдания. При самых невыносимых болях она умеет утешить меня, хотя и сама переживает до слез. А я могу только сказать ей спасибо.

Адрес: Безуглову Ивану Афанасьевичу, 400087, г.Волгоград, ул.Чапаева, д.10, кв.2.

ОДНОКЛУБНИКИ, ОБЪЕДИНЯЙТЕСЬ!

Познакомившись в вестнике «ЗОЖ» №14 и №22 за 2001 г. с призывами к объединению, я стал искать единомышленников в нашем райцентре Параньга, где насчитывается около 8 тысяч жителей.

Нашлись энтузиасты этой идеи, которая получила поддержку со стороны администрации, местной газеты и общества ветеранов. Но, несмотря на выступление в газете, на первое объявленное собрание пришли только три человека. Однако мы не сдались и сумели втянуть в задуманное дело односельчан. Через две недели нас было уже 9, а теперь — 20 членов. Я рассказываю о неудачах, чтобы зожевцы, последующие нашему примеру, учли этот опыт и не опускали руки. Дело-то хорошее.

Меня спрашивают: зачем занялся организацией клуба, какая от этого польза? Отвечу. Я детдомовец, с юности привык к общественной работе, был преподавателем в техникуме и в школе. Но в 2001 г. я потерял жену, с которой прожил 50 лет, остался совсем один. Видимо, от стресса и

преклонного возраста обострились всевозможные хвори. Потому-то я и взялся, несмотря на свои 88 лет, за организацию людей, нуждающихся в общении и самооздоровлении. И оказалось, это увлекательное занятие!

Сколько знаний пришлось приобрести благодаря вестнику «ЗОЖ» и другой литературе, какие интересные люди появились рядом! Я стал заниматься зарядкой, ежедневно совершал пешие прогулки быстрым шагом, применял водные процедуры и массаж. В результате через год почти прошел остеохондроз, перестало болеть колено, прекратились головокружения и не мучают запоры.

Подобными же признаниями делились со мной и другие члены нашего клуба. Сейчас в нем русские, татары и марийцы от 37 до 80 лет. Мы проводим занятия на разные темы о физическом и духовном здоровье, делаем обзоры прочитанных новинок и статей в «ЗОЖ». Проводим веселые чаепития и чествования ветеранов. А весной и летом общие сборы прерываются на огородную страду.

Как председатель нашего нового объединения буду рад, если найдутся открытые для общения и обмена опытом приверженцы здорового образа жизни в других местах. Ведь по сути все «зожевцы» — одноклубники. Отзовитесь, ждем!

Адрес: Кузнецову Александру Алексеевичу, 25570, Марий-Эл, Параньга, ул.Советская, д. 125.

И 80 ЛЕТ — ХОРОШО, ЕСЛИ НЕ БОЛЕЕШЬ

В прошлом году мне стукнуло 80 лет. Уму непостижимо, как продержалась до таких лет! Думала, что не доживу до пенсии, плохо себя чувствовала из-за болезни сердца, но все это позади. К 2000 году перенесла две полостные операции и осталась жива. До этого, выйдя на пенсию, попрежнему работала 14 лет учителем в районной средней школе до ее расформирования. На работу ходила 5 км пешком. Всегда шла как на праздник, потому что любила свой предмет (литературу) и своих взрослых учеников, каждого со своей судьбой.

После ликвидации школы несколько лет работала лифтером. Ходила через лес, что особенно приятно весной и осенью — это было неповторимое общение с природой, и на душе всегда становилось светлее.

Всю жизнь занималась огородом и цветами. Последние два года уже не могу дойти до огорода изза сильного головокружения. Огород и цветник передала доченьке, а сама дома занимаюсь выращиванием цветов и огородом на подоконниках. Хорошо растут каланхоэ, алоэ, душистая герань, декабрист и особенно любимый плющ с мелкими листочками, который цветет 2-3 раза в году. Плохо у меня живется только алоэ — мой любимый котик самостоятельно приловчился лечиться им, откусывает и ест листочки и не боится острых колючек.

Выращиваю на подоконниках скороспелые комнатные помидоры, болгарский перец и рассаду тыквы. Помидоры краснеют на кустах, так что в конце мая — начале июня едим свои. Ухаживать за растениями — для меня особая радость, и они словно чувствуют, что это делается с любовью.

Растения любят полив снеговой водой или той, что получается при размораживании холодильника. Эта вода биологически активна, но надо ее подогревать. Любят они также подкормку из кожуры бананов. Настаиваю ее в холодной воде несколько дней, а потом добавляю понемногу в воду для полива. Одно плохо: дурно пахнет эта подкормка, но растения становятся крепкими и хорошо растут. Так выращиваю цветочную рассаду (левкои, цинии, настурции, душистый табак, бессмертник).

Когда-то мой незабвенный папа, оптимист и великий труженик, испытавший на себе сталинский ГУЛАГ, говаривал: «И старость хороша..., если не болеешь». Осенью и зимой сохранять здоровье в нашей семье помогают дары собственного сада и огорода.

Красная смородина способствует выведению шлаков из организма. Мы с дочкой готовим из нее желе без тепловой обработки. Промытые и обсушенные ягоды раздавливаем деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, затем через двойной слой марли отжимаем сок и смешиваем его с сахарным песком из расчета 1:1. Потом долго размешиваем, пока не образуется желе, как студень. Перекладываем его в ошпаренные банки и ставим в холодильник. Это желе хорошо хранится до весны.

Из перечной мяты делаю венички и развешиваю на дверях, она хорошо сохнет в квартире. А зимой завариваем ее как чай. Это лекарство от многих болезней.

Также в ход идет ботва моркови. Я ее промываю, обсушиваю, измельчаю ножницами и сушу. Получается дешевое лекарство и ароматная добавка в супы.

В общем, скучать некогда, хотя с возрастом круг общения сужается. И как же я благодарна вестнику «ЗОЖ», познакомившему меня со многими добрыми людьми. С некоторыми у меня завязалась дружеская переписка, а доброе слово бывает так необходимо одинокому старому человеку, ведь известно, что Слово лечит.

Адрес: Поповой Татьяне Дмитриевне, 153512, Ивановская обл., г. Кохма, ул. Кочетовой, д. 34, кв. 74.

О ГОДАХ НЕ ДУМАЮ

О существовании «ЗОЖ» узнал случайно, хотя случайности – это закономерности, которые приходят в нужное время. Родился я в 1940-м, хотя о годах не думаю, ну их... Чувствую себя отлично.

Подолгу и с удовольствием гуляю по городу и его окрестностям. Лет 15 назад, когда по 12 и более часов в день крутил баранку такси, для меня была проблема пройти пешком минут 15–20, но это уже в прошлом. Сейчас, когда гуляю, то испытываю чувство легкости, единения с окружающим миром. Природа – мой второй дом. Истинное блаженство чувствовать себя как бы растворенным, соединившимся с матерью-природой.

В свое время прошел голодания, уринотерапию, чистки. Ух! Как они мне трудно дались, порою выворачивало всего наизнанку при кризах, зато сейчас – подвижность суставов, эластичность мышц — дай Бог каждому! Что интересно — Бог дает каждому, только не каждый берет – очень уж это непросто.

С врачами не контактирую давно: где-то с начала 80-х. Фармакологию игнорирую. Моя «аптека» — природа. Я купаюсь в реке практически круглый год. В еде умерен: два приема пищи в день, бывает и один. Еда — один из немаловажных компонентов нашего здоровья. И телу нашему далеко не безразлично, чем мы его наполняем.

Рецепты из «ЗОЖ» о пользе морской воды, зубного порошка, золы, соды и соли, взятых в равных до-

лях и перемолотых через кофемолку, — действительно чудесное средство для оздоровления десен и зубов. Большое спасибо авторам этих рецептов, присланных в «ЗОЖ». Кстати, в № 17 (221) за 2002 год спрашивали, как быть с яичной скорлупой, чтобы она стала удобоваримой. Так вот: ее тоже положите в кофемолку, добавьте соли (можно 1+1), и получится мука из скорлупы.

«Зола лечит», — пишет «ЗОЖ». Я нашел «своему» мокрому грибку противоядие: теперь каждый день после ванны перед сном мою стопы уриной и, не вытирая, обе ноги опускаю в противень с золой, предварительно добавив туда пищевую соду (2:1). Как следует в нем потопчусь, затем смесь втираю руками в пальцы, стопы, пятки, надеваю носки – и в постель, носки не снимаю до следующего вечера. Месяц делал эту процедуру, — между пальцами сухо, зуд прошел — мне хорошо. Так что пробуйте, экспериментируйте. И немного для разрядки:

Несомненно, «ЗОЖ» –
хорош!!!
Но смотри
не переЗОЖся,
Знай, «брат», меру –
и тогда
Ты не обожжешься.

***

Спасибо тебе,
вестник «ЗОЖ»:
От врачей нас бережешь.

Адрес: Фриауфу Владимиру Александровичу, 404125, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Мира, д. 21, кв. 80.

ГОЛОС ИЗ XIV ВЕКА

Есть такие люди, в том числе и среди моих знакомых, которые буквально коллекционируют «болячки», словно это марки или значки. А уж как любят говорить о них – хлебом не корми.

Я же, если честно, всегда стесняюсь упоминать о своих недугах. У кого их нет? Но если что-нибудь забеспокоит, обращаюсь к своей соседке, тете Вале. Она тоже «ЗОЖ» выписывает. И уж что посоветует, то я прислушиваюсь, – очень часто помогает. И многие рецепты из «ЗОЖ» сохраняю.

Я и сама периодически беру у нее сразу несколько номеров «ЗОЖ». Ну, а если уж взяла вестник в руки, то читаю сначала «Колонку редактора». Потом на очереди «Творческий клуб». Особенно стихи люблю. Оптимизмом заряжаешься от искренних и теплых строк. Некоторые из них я в блокнот переписываю. Когда плохое настроение или что-то болит, перечитываю.

А еще я люблю читать «Салернский кодекс здоровья» и отрывки из него хотела бы предложить читателям вестника «Здоровый образ жизни». Написан кодекс был философом и врачом Арнольдом из Виллановы. Целитель Средневековья в начале XIV века изложил в стихах кредо салернской школы медицины. Многие предписания для сохранения здоровья, содержащиеся в ней, не утратили своего значения и по сей день.

Вот послушайте:

Руки, проснувшись,
омой и глаза
водою холодной.
В меру туда
и сюда походи,
потянись, расправляя
Члены свои, причешись
и зубы почисти.
Все это
Ум укрепляет и силу
вливает в прочие
члены.
Ванну прими, а поев,
походи иль постой;
охлажденья
Бойся. Источников
гладь и трава –
глазам утешенье,
Утром на горы свой взор
обрати, а под вечер –
на воды.
Кратким пусть будет
полуденный сон
иль вовсе не будет,
Боль головную, катар,
Лихорадку и сильную
слабость –
Все за полуденный сон
ты получишь
себе непременно.
Ты за еду никогда
не садись, не узнав,
что желудок
Пуст и свободен
от пищи, какую ты ел
перед этим.
Сам по желанию есть ты
получишь тому
подтвержденье,
А указанием будет
слюны пробежавшая
струйка.
Ужин чрезмерный
отнюдь не полезен
для наших желудков.
Чтобы спокойно спалось,
перед сном
наедаться не надо.
Если врачей не хватает,
пусть будут
врачами твоими
Трое: веселый характер,
покой и умеренность
в пище.

По моему глубокому убеждению, если бы мы все с молодости следовали данному кодексу, то в зрелом возрасте у нас было бы меньше проблем со здоровьем. Впрочем, еще не поздно перестроить свою жизнь.

Адрес: Каркачевой Наталье, 353556, Краснодарский край, Темрюкский район, Тамань, ул. Пролетарская, д.96.

НАЙДИТЕ СВОЮ ТРАВКУ

Четыре года назад я прошла через «нож» онкологического диспансера. А как жить дальше, как восстанавливаться? Ответы стала искать в нетрадиционной медицине.

На своем дачном участке работаю до седьмого пота, у меня нет помощников. Посадила целебные травы — душицу, мяту, валерьяну, календулу, спаржу, чистотел. А крапивка, одуванчики, лопухи растут сами по себе. Зато сколько в них силы: соком лопуха моя знакомая вылечила язву желудка, а у меня каждую ночь лист лопуха снимает боль и отек правой ноги. Листом лопуха с медом лечила я и послеоперационный шов.

А всего-то нужно найти свою травку. Но для этого необходимо постараться, стать ближе к природе, только тогда она раскроет многие свои тайны...

Мы потеряли эту мудрость, глотая аптечные таблетки... И выигрывает сейчас тот, кто, по мере сил, познает законы природы и умеет благодарить Вселенную за ту красоту, которая окружает нас в поле, в лесу, на берегу речки... Она вдохновила меня на такие строки:

Не волнуй ты меня,
не зови
Пряным запахом
майской травы,
Звоном ландыша
в тишине,
Криком сокола
в вышине...
Не тревожь ты меня,
уходи,
Прошумят
грозовые дожди,
Половодьем
смывая следы
Верной дружбы
забытые дни...

В последние годы научилась делать из трав настои, отвары, настойки. Информацию черпаю из книг, журналов и, конечно же, из вестника «ЗОЖ». Помогают преодолевать невзгоды музыка и стихи. Хорошо снимает стресс музыка Моцарта, Бетховена, Баха. И... «Битлз». Вдохновение продолжает посещать меня и в пенсионные годы, пишу стихи о дружбе и любви.

Адрес: Звездочкиной Татьяне Анатольевне, 390035, г. Рязань, ул. Щорса, д. 35/2, кв. 89.

70 ЛЕТ — ЭТО СТАРОСТЬ? НИЧЕГО ПОДОБНОГО!

Прочитав статью в «ЗОЖ» (№ 24 (228) за 2002 год) о Николае Михайловиче Амосове, вспомнила, какую роль сыграл он в моей жизни.

В свое время его книга «Раздумья о здоровье» как бы открыла мне глаза на многие проблемы. Мне тогда было 45 лет.

В 40 лет я с большим трудом родила единственную дочь и боялась, что умру, не поставив ее на ноги. Амосов, на протяжении всей жизни доказывая, что «спасение утопающих — дело рук самих утопающих», указал мне путь к оздоровлению. Я стала обращать внимание на публикации о людях, которые добились в этом плане определенных успехов. Потом появились десятки книг целителей. Следовало им верить или нет, не столь важно. Книги появились, и это помогало таким, как я, невеждам «не выдумывать велосипед».

Я выбирала из прочитанного то, что нужно, что мне помогало, некоторых целителей отвергала полностью, но даже при этом узнавала много. А знание – уже сила, уверенность. Вот только благодаря тому, что много читала (и использовала), в свои 70 лет я подвижна, стройна, красива. Раньше мне казалось, что 70 лет – это старость. Ничего подобного! В нынешнее юбилейное лето одна переделала столько на запущенном участке и в доме, который 4 года стоял без хозяина, что самой не верится. Успевала еще и часто пробегать вокруг деревни в заготовках папоротника, ягод, грибов, трав. Это был для меня праздник всегда. Сейчас первый раз зимую в деревне, топлю два раза в день печь, хожу с коромыслом за водой далеко, продолжаю заниматься массажем, зарядкой.

Вот и думаю: что было бы, живи я в неведении и пользуясь только лишь лекарствами? Даже не хочу представлять! А если бы я получила знания еще в детстве? Но родители были несведущи, да и не дожили до появления такой литературы.

Так, может, надо с начальной школы вводить курс оздоровления? К сожалению, свою дочь не привлекла к оздоровлению с детства – занималась только собой. А сейчас ей 30 — вижу, что и ей, и ее мужу надо бы заняться своим здоровьем. И хотя они много читают, но от литературы, подобной «Исцели себя сам», отворачиваются: «Вот доживем до твоих лет, будем читать!»

Прав Амосов – большинство из нас не умеет проверять частоту пульса и не знает, для чего это нужно. Не знает, что по языку можно проверять состояние внутренних органов и что каждое утро надо язык чистить. А массаж точек на лице, на руках? Если дети будут грамотны в оздоровлении, на сколько лет они продлят свою жизнь! Мы же портим здоровье с детства и только в старости начинаем заниматься собой...

Очень рада, что у меня есть все вы, милые зожевцы. Общение с вами тоже оздоравливает.

Адрес: Кияшко Надежде Степановне, 636300, Томская область, Кривошеинский р-н, деревня Елизарьево.

ДВА МОИХ ЦЕЛИТЕЛЯ

Пишет вам из города Весьегонска Тверской области 63-летняя Китанова Людмила Алексеевна. В детстве во время игры, как это часто бывает, мне разбили нос; произошло искривление носовой перегородки, хронический ринит мучил меня не один десяток лет, особенно тяжело приходилось по ночам, закладывало нос, частые просыпания, бессонница. Лучшие ЛОР-врачи лишь разводили руками и говорили, что мне поможет только операция, на которую я так и не решилась. Сколько флакончиков нафтизина было прокапано, не счесть! И вот свершилось чудо: попались в руки книги по уринотерапии. Решила попробовать простую процедуру: втягивала через нос свежую урину и сплёвывала через рот, лечилась таким образом 7 дней, после чего закончились мои многолетние ночные кошмары.

При накладывании компрессов из упаренной до 1/4 урины на уплотнения вен (страдаю хроническим тромбофлебитом) размягчились, рассосались шишки. Уриной пользуюсь часто для очищения организма и в виде компрессов.

Вторая часть моего рассказа посвящается моему целителю и спасителю, который оберегает меня от мучительных болей в суставах и спине, — болотной травке сабельнику болотному, или декопу. Ходят в народе о нём легенды, как только его не назовут: и отсекающим боль, и болотным рыцарем. Эти названия оправдывают себя, так как ни одно в мире лекарство не способно устранить порой невыносимую ломоту и боль в суставах без осложнений, как это делает сабельник. Пью настойку из корней и стеблей сабельника. Готовится она просто: в литровую банку кладу треть измельчённых корней и стеблей сабельника, заливаю доверху водкой. Настаиваю 3 недели и пью в зимнее время года по 1 столовой ложке 3 раза в день. Таких банок за зиму выпиваю две. К весне очищенные и помолодевшие суставы и позвонки позволяют мне самостоятельно работать в огороде, ходить в лес за грибами, ягодами и лекарственными травами. Кто не выносит спиртовые настои, можно приготовить водные отвары или настои: на одну столовую ложку измельчённых корней и стеблей сабельника 200 г кипятка, укутать на 1 час, пить по четверти стакана 3-4 раза в день.

В заключение хочу дать совет всем зожевцам: «Будьте поближе к природе — зимой и летом, общайтесь с ней, поход в аптеку замените прогулкой в лес или парк, очищайте свой организм, лечитесь травами, и тогда Молодость и Здоровье будут вашими спутниками на долгие годы».

Адрес: Китановой Людмиле Алексеевне, 171720, Тверская обл., г. Весьегонск, ул. Мелиораторов, д. 7, кв. 1.

УЧУСЬ БЫТЬ ОТКРЫТОЙ

Поклон всем работникам редакции. Лопатить такую массу писем, пропуская через себя боль, муки, — на это нужно мужество. Но не надо громких слов. Не буду рассказывать о том, как поразил меня, человека много читающего, доверительно-человеческий тон, в котором вы разговариваете с читателями. Люди вам платят тем же. Но какое нужно иметь мужество, какой чистоты душой обладать, чтобы писать такие откровенные письма. Вот этого я никогда не умела, всегда каменно молчала. Спасали, правда, дневники. Теперь хочется попробовать исповедаться, может, станет легче. Образование — техникум книжной торговли и педагогический институт — русская литература, спасалась всегда от нездоровья работой — занималась живописью, вышивала гобелены. Всегда работала на земле... Простите, нет, не могу писать о себе — одна боль. А так — муж, два сына и вечная борьба за жизнь! Я о дру-

гом. Всегда с раздражением воспринимала пропаганду всяких целительных средств и про вас думала, что это очередное бумажное месиво, но нет. Рецепты очень нужны, но не это, по моему мнению, самое прекрасное в «ЗОЖ» — за ними общность очень близких людей, и ведь их может никогда не оказаться рядом. И таких близких к природе, к земле — мы часто и не знаем их. Видим, как горожане бегут в аптеки, благо теперь у нас вместо оздоровительных площадок на каждом углу, как бензоколонки, аптеки. Глотайте, родные, лекарства! А самое главное было и есть — это сострадание людей друг к другу. Я ощутила в вашей газете это тепло и, как кошка, потянулась к нему.

Так вот — начну еще раз. Лет пять-шесть назад меня «придавило», стала невмоготу жизнь, казалось, все кончено, больше не выдержу. Стою как-то у окна, смотрю на клочок неба, душа мукой заходится, и вдруг сердце пронзила такая жалость, не к себе почему-то — к людям. И так захотелось сделать для них хоть что-то хорошее. А что я могу? Разве что написать чисто и светло, чтобы человек измученный отдохнул душой. Вспомнила молодость, закаты и рассветы. Назвала книжку «Цветы запоздалые». Читали знакомые, хвалят. Потом еще одну написала — «Случайности». А издать возможностей нет. И вот опять попробую о себе... Горе, болезни давят, не переставая. Младший сын попал в тюрьму, на просьбы помочь ему получила отказ, да и у самой нет ни на что сил — хотелось все сжечь. Зожевцы всколыхнули, подняли меня. Подумалось, вот кто может меня понять, прочитав и мои книжные откровения.

Лучшего лекарства, наверное, и не придумаешь.

Адрес: Овечкиной Валентине Трофимовне, 357207, Ставропольский край, г.Минеральные Воды, ул.50 лет Октября, д. 39, кв. 49.

«ЗОЖ»: Так в чем же дело, Валентина Трофимовна, пришлите нам свои книжки или хотя бы наиболее интересные для зожевцев материалы из них. Опубликуем!

А САЛАТ КРАСОТЫ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Сейчас мне 54 года. Уже год, как не работаю. По возможности помогаю дочкам в воспитании внуков — двух маленьких мужичков — Степы и Василия. Одна дочь работает, вторая учится в институте.

Так получилось в моей жизни, что детей вырастила без мужа, для которого главным была выпивка. Дочери сейчас — моя гордость и моя счастливая старость. Очень горжусь ими и их мужьями.

По утрам делаю гимнастику, самомассаж — с головы до пяток. Завариваю чаи из трав, которые сама собираю и сушу. Курсами пью бальзам из кедровых орехов, настойку прополиса и клевера. Перестала болеть голова, улучшился слух. Таблеток пью намного меньше, чем раньше. Вот так и живу с помощью «ЗОЖ».

Хочу порекомендовать «салат красоты» женщинам, которые хотят похудеть. Горсть геркулеса залить кипятком (ведь работающей женщине утром дорога каждая минута). Когда геркулес разбухнет, натереть или мелко порезать яблоко, взять 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку грецких орехов. Все размешать. Уже после 2 недель применения «салата красоты» кожа лица станет чистой, цвет лица — здоровым. Кроме того, салат притупляет чувство голода и способствует похудению.

Адрес: Лоскутовой Александре Васильевне, 620010, Екатеринбург, ул. Черняховского, д. 40, кв. 208.

УМЕРЛА... ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ

Читаю рубрику «Отзовитесь!». И так хочется помочь страдающим людям.

Пишу в вестник впервые: может быть, моя нехитрая история будет для кого-то полезной.

12 лет назад я мучилась от начинающейся астмы, дисбактериоза, остеохондроза, и приходила в голову мысль: чем так мучиться — лучше утопиться. Дело было в Сибири, зимой. Сказано — делать надо! А толщина льда около метра. Попалась случайно на глаза местная газета, и там: «Клуб моржей приглашает любителей зимнего плавания...». Вот кто выдолбит для меня прорубь! Пошла на встречу, услышала — завтра едут купаться... Что делать? Ночь не спала — писала завещание. Утром еще сомневалась. Но поехала. Эти странные ребята выдолбили прорубь 3 на 10 метров. И давай плескаться в ледяной купели... От такой картины я забыла о цели своей поездки... Не знаю, чем или кем увлекаемая, неожиданно для себя кинулась в ледяную воду и через мгновение из воды выскочила со страшным воплем. И вдруг почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый камень с плеч, а может, и с души! Внутри — пылает! И так хорошо! Слов нет!

После этого случая прошло 12 лет. Я совершенно здорова!

Я много размышляла над происшедшей со мной переменой. Одно из самых простых объяснений этого феномена: наступила гибель для слабых, больных клеток в силу повышения температуры тела во время погружения в ледяную воду.

А чтобы вывести из организма погибшие клетки, «моржи» придумали сухую голодовку 24-48 часов. И все!

Кто не рискует, тот и не живет! Я вспоминаю сказку про Ивана-дурака, который окунулся в кипяток и обратился в Ивана-царевича! Сказка — ложь, да в ней намек...

А если бы я умерла? Хотя бы от стресса! Так я же этого хотела! О своих намерениях и говорила... В принципе, я и умерла... для болезней!

Адрес: Городничевой Нине, 357700, г. Кисловодск, до востребования.

ПОСТ! ИСТОЩЕНИЕ НЕ ГРОЗИТ

Наступил Великий пост. В связи с этим хочу дать советы читателям по поводу питания.

Православной церковью установлены специальные дни для соблюдения постов, которые бывают однодневными и многодневными. Многодневных в церковном году четыре. В 2003 году они приходятся на следующие дни:

10.03 – 26.04 – Великий пост.
23.06 – 11.07 – Петров пост.
14.08 – 27.08 – Успенский пост.
28.11 – 06.01 – Рождественский пост.

Сама не покупаю мясо вот уже более десяти лет и не готовлю мясные блюда, основной мой рацион составляют продукты растительного происхождения. Мне шестой десяток, но у меня нет проблем с избыточным весом. При росте 164 см мой вес всю жизнь держится в пределах 52–55 кг. Живя в сельской местности, много работаю физически. Мне присущ спартанский образ жизни: нормально отношусь ко всем бытовым неудобствам. Вполне согласна с формулой: надо есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть. В этом смысле многодневные посты могут оказаться очень полезными для тучных людей. Пожалейте свой желудок, пусть и он немного отдохнет от утомительной работы по перевариванию мяса.

Первые блюда

«Тюря». Для ее приготовления потребуется 3 стакана кваса (хлебного или свекольного), 150 г черствого черного хлеба (лучше ржаного), 2 луковицы, зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

В тарелку положить мелко нарезанный лук, размятый зубчик чеснока, кусочками (типа гренок) хлеб, добавить растительное масло, залить квасом, посолить, перемешать. Хорошо немного добавить зеленого лука (может, вы выращиваете его на окне). И тюря готова – блюдо легкое, полезное и вкусное.

«Бураки» (старинный овощной борщ) – блюдо из моего детства. Взять 2 стакана овсяных хлопьев. Влить 2 литра горячей воды. Настаивать (квасить) в теплом месте 3 дня. Затем процедить, отжать. Овощи: красную столовую свеклу, морковь, картофель, брюкву (или репу), репчатый лук – помыть, почистить, порезать мелкими ломтиками или соломкой; всыпать в кастрюлю, добавить предварительно замоченные бобы. Залить овсяной закваской, посолить и варить до готовности. Для регулирования густоты заливку можно разбавить водой - 1:2. В конце варки положить лавровый лист. Подавать бураки в холодном виде с горячей отварной картошкой.

«Ботвинья деревенская». Отварить красную столовую свеклу. Порезать кубиками или мелкими дольками, положить в миску. Добавить квашеную капусту, мелко нарезанный репчатый лук, соленый огурец и зеленый горошек. Все залить квасом (можно кипяченой водой), посолить. Подавать в холодном виде с горячей отварной картошкой.

Вторые блюда

Капустные котлеты. 1 кг белокочанной капусты промыть, мелко порубить, переложить в кастрюлю, залить двумя стаканами воды. Прикрыть крышкой и варить, периодически помешивая. Когда капуста станет мягкой, осторожно помешивая, медленно всыпать в нее 150 г манной (или пшенной) крупы. Тушить еще минут 10. После этого снять кастрюлю с огня, посолить, добавить обжаренный до золотистого цвета лук. Все хорошо перемешать. Из полученного фарша слепить котлетки, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Подавать с любым соусом, кетчупом, зеленью, картофельным пюре (не на молоке!), хреном.

Тушеные кабачки с грибами. Взять кабачок весом 1 кг. Очистить, разрезать вдоль на две половинки, вынуть семена и срезать часть мякоти. На 10–15 минут продольные половинки кабачка опустить в кипяток. В это время измельчить вынутую мякоть, нарезать 150 г свежих (или размоченных сушеных) грибов. Все смешать с зеленью петрушки. Взять 1 столовую ложку растительного масла и на медленном огне обжарить на сковороде до золотистого цвета 2 головки мелко нарезанного лука. Затем туда же выложить подготовленную смесь из грибов, кабачков и петрушки и поджарить до готовности. Половинки кабачков к этому времени уже готовы. Наполнить их образовавшимся поджаренным фаршем. Уложить кабачки в кастрюлю с небольшим количеством лукового отвара. Поставить на средний огонь и припустить кабачки до размягчения. При подаче заправить любым соусом, не содержащим в своем составе компонентов животного происхождения.

Оладьи из тыквы. Очищенные дольки сладкой сырой тыквы натереть на терке, слегка отжать (сок выпить). В жмых добавить муку, замесить тесто. Для регулирования густоты можно добавить немного воды; соль, сахар – по вкусу. Жарить оладьи на сковороде на растительном масле. Подать горячими с медом (вареньем, джемом, сиропом) к чаю. Аналогично можно приготовить оладьи из моркови – они получаются красивые и очень вкусные.

Салат «Провансаль». Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать на кусочки квадратной формы (2х2 см). Для салата потребуются маринованные ягоды брусники и яблоки. У маринованных яблок вырезать сердцевину и нарезать дольками на 8 частей. В салатник уложить слоями капусту, маринованные бруснику и яблоки. Пересыпать сахаром. Предварительно в заливку от маринованных фруктов положить корицу и гвоздику, прокипятить, дать настояться до охлаждения, процедить. Затем этим отваром залить капусту, бруснику и яблоки. Заправить растительным маслом и перемешать.

Напитки

Сбитень. 1 столовую ложку смеси измельченных сухих листьев мяты, черной смородины, малины залить 1 литром крутого кипятка. Настоять 30 мин., процедить, добавить 2 столовые ложки меда, лимон.

Как видите, истощение во время поста вам никак не грозит. Буквально через пару недель вы почувствуете себя гораздо лучше. Появятся легкость во всем теле, бодрость, исчезнут тяжесть в области желудка и печени, вялость и даже лень. Да и материально окажетесь в выигрыше.

Адрес: Каршиевой Татьяне Алексеевне, 238043, Калининградская обл., Гусевский р-н, пос. Михайлово, ул. Молодежная, д.41, кв.3.

ЕЩЕ РАЗ ПРО «ЧИСТКУ ПЕЧЕНИ»

«Чистка печени или кармана?» — ядовито осведомился, уточняя тему нашей беседы, доктор медицинских наук, заведующий отделением патологии желчевыводящих путей Центрального НИИ гастроэнтерологии Анатолий Афанасьевич ИЛЬЧЕНКО.

А, судя по читательской почте «ЗОЖ», вопрос об очищении организма в серии «Бесед о печени», начатых в № 14 (218) за 2002 год, представлялся редакции одним из актуальнейших.

ГЛАВНЫЙ САНИТАР

Печень — важнейший и сложнейший орган, ответственный за выполнение разнообразнейших функций. Она участвует в пищеварении, кроветворении и обмене всех видов, включая гормональный. Эта замечательная, безостановочно действующая фабрика не только вырабатывает такие необходимые нам вещества, как желчь, но и обезвреживает яды и вредные химические соединения.

Тяжелая защитная борьба неизменно осложняется самим человеком, который норовит своими привычками и пристрастиями вывести из строя отлаженную систему санитарного обслуживания собственного организма. Курение, алкоголь, жирная пища, переедание, неумеренное и беспорядочное потребление лекарств, физическая пассивность и нервные перегрузки — вот далеко не полный перечень препятствий на пути нормальной работы печени. Однако, и утратив большую часть необходимых ферментов, печень продолжает справляться со своими функциями. Если же происходит какой-то сбой, это отражается на биохимическом составе ее тканей. А современные лабораторные методы позволяют выявить суть аварии.

Прошли те знахарские времена, когда человек мог пользоваться всем, что под рукой. Сейчас с помощью современной медицинской аппаратуры устанавливается диагноз, определяется методика лечения и дозировка лекарств.

Природа в лице человека создала такое совершенное творение, что все лишнее силами самого же организма удаляется при помощи колоссального количества ферментов печени. Поэтому не спешите пить ведрами морковный сок или объедаться витаминами. К тому же человеческий организм работает на одну треть нагрузки, а в случае надобности включаются компенсаторные механизмы, мобилизуются внутренние резервы. Как рачительный, бережливый хозяин, наш организм всегда имеет про запас необходимое и с нужными веществами расстается неохотно.

ОСТОРОЖНО, «КАМНЕПАД»!

Я понимаю стремление людей самостоятельно избавиться от камней, неожиданно обнаруженных в почках и желчном пузыре. Как правило, желчнокаменная болезнь протекает бессимптомно, и 80% пациентов узнают о ней случайно. Однако, поторопившись принять кукурузные рыльца и сок лимона, вы вызовете сокращение желчного пузыря, и камни могут сдвинуться с места. Между тем способность выводящих протоков к растяжению ограничена, и крупному камню легко застрять, закупорив проход. Тогда неизбежно развитие желтухи, и потребуется срочная хирургическая операция. Так что прежде всего стоит все-таки посоветоваться с врачом и сделать анализы.

Камни образуются не только из-за излишков билирубина в печени, они бывают холестериновые и смешанного типа. Желчнокаменная болезнь — явление многофакторное, причиной ее нередко бывает наследственность. Подумайте, можно ли с помощью «чистки печени» изменить наследственность? Вероятность этого заболевания увеличивается с возрастом, и чаще всего настигает женщин после сорока лет, так как в этот период происходят гормональные сдвиги, способствующие формированию камней. Какая «уборка мусора» сумеет повернуть время вспять?

Разумное питание, а не «чистка» — вот основное направление профилактики желчнокаменной болезни. Именно высококалорийная, жирная пища способствует повышению уровня холестерина в желчи и тем самым «выращиванию» камней. А признаком «предкаменной» стадии служит наличие «песка».

ЖЕЛЧЬ — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Печень непрерывно продуцирует желчь, ежесуточный объем которой достигает одного-полутора литров. Это необходимо для переваривания и всасывания жиров и им подобных веществ. Без перерыва на обед и отдых желчь, как старательный чистильщик, промывает печень. Без помощи желчи не произойдет расщепления жиров и, следовательно, их проникновения сквозь стенку кишки. Но, производя эту операцию, желчь не уходит из организма, а в конце тонкой кишки снова всасывается и поступает в организм. Потери при этом составляют не более 5%. Рециркуляция происходит 5-6 раз в сутки одновременно с приемом пищи. Если желчь не будет всасываться, функции печени окажутся нарушены — ликвидировать яды она не сможет. Ведь с желчью выводятся из организма конечные продукты обмена, токсины.

Но если человек не ест, эта ценная жидкость не спускается в кишку, а остается про запас, скапливаясь в желчном пузыре, где ее концентрация вырастает в десятки раз. Однако из концентрированной желчи кристаллы солей легко выпадают в осадок, который постепенно наращивается, превращаясь в камень. Именно поэтому голодание нельзя признать очистительной панацеей. Припомним, что среди узников концлагерей, истощенных донельзя людей, жертв желчнокаменной болезни оказывалось немало.

Замечу, что главный «голодальщик» России профессор Ю.Николаев ратовал не просто за полный отказ от еды, а за сопровождаемую массажем, душем, гимнастикой разумную дието-разгрузочную терапию в условиях стационара, применительно к больным людям и под наблюдением врача. Модное увлечение голодовками, особенно популярное среди жаждущих похудеть дам, чревато многими бедами для здоровья.

СОКИ И ТРАВЫ

Застою желчи и камнеобразованию способствует, как я уже говорил, нездоровый образ жизни, гиподинамия, обильное питание, острая, соленая, жареная еда и сопутствующие сахарному диабету нарушения обмена веществ, неполадки в желчевыводящих путях, запоры.

Ради здоровья придется менять образ жизни, активнее двигаться — физкультура необходима всем, и больным тоже.

Хотите избежать печеночных неприятностей — переходите отныне на черствый хлеб грубого помола и отруби, отдавая предпочтение растительному маслу (особенно оливковому) и пище, богатой клетчаткой, молочным продуктам, неострым сырам и цельным, неочищенным крупам. Клетчатка необходима организму, поскольку способствует сокращению кишечника и нормализует перистальтику, избавляя нас от запоров. Кроме того, клетчатка адсорбирует — впитывает холестерин, сокращая его всасывание в организм.

Рекомендую включать в рацион богатые витаминами С и Е цитрусовые, черную смородину, сладкий перец, дыню, орехи, соевые изделия. Умеренное потребление кофе не повредит, а вот полное вегетарианство — может, как любая однобокая чрезмерность. И лучше не налегайте в повседневном меню на торты, печенье, конфеты, мороженое, которые содержат разрушительные для организма избыточные калории, требующие больших энергозатрат для переваривания.

Разнообразные свежие соки, настои и отвары трав, конечно, в условиях нашего экологического неблагополучия играют благотворную роль в нормализации работы печени. Однако и тут я призываю прежде всего интересоваться тем, что именно и в каких дозах годится лично вам. Несмотря на всплеск интереса к народному врачеванию, нельзя безоглядно применять, например, широко рекламируемый в популярных пособиях по оздоровлению способ очищения организма с помощью лимонного сока и оливкового масла. (Особенно если не забывать о бессимптомном характере желчнокаменной болезни).

Одно дело, когда вы поутру для профилактики проглотите по чайной ложке того и другого, — это полезно. Но сотрудники «скорой помощи» могут вам подтвердить, насколько опасно для жизни увеличивать порцию до стакана сока и масла – усвоить таковую организму чрезвычайно трудно, потому и не исключены весьма серьезные неприятности.

Не стесняйтесь побольше читать, знания о здоровье обойдутся дешевле лекарств. А в популярной литературе, всевозможных справочниках и травниках приводится множество рецептов. Среди самых распространенных — сок одного лимона, разведенный половиной стакана горячей воды, и 0,5 стакана морковного сока в смеси с огуречным и свекольным (10:3:3) трижды в день против камнеобразования. Хорош и сок из листьев и корней одуванчика, пропущенных через соковыжималку (или мясорубку) после пятиминутной бланшировки.

ПРОМЫВКА МОЗГОВ

Для лечения желудочно-кишечного тракта, как и других органов, очень важен настрой пациента на выздоровление. Человек — легко внушаемое существо. Феномен Кашпировского, Чумака у многих пока еще на памяти. А в традиционной медицине давно известен метод плацебо (подобия), который дает поразительные результаты.

Известно, например, что 40% больных избавлялись от язвенной болезни, глотая таблетки-пустышки, будучи уверенными в их целебной силе и не зная, что это обычный мел в лекарственной упаковке.

Что же касается призывов спастись от «зашлакованности» и дисбактериоза, то будьте осторожны. Очистку организма рекламируют в Интернете на сайтах неизвестных клиник и в дорогих медицинских центрах, со страниц газет и оздоровительных изданий. Вышла даже полная энциклопедия с 67 (!) системами очищения организма. А если к тому же авторы соответствующих книг имеют медицинское образование и ученую степень, то доверие к ним возрастает во сто крат.

Однако заметьте, среди таких популяризаторов большинство занимается лишь коммерческим врачеванием, в обычных медицинских учреждениях подобных «специалистов по очистке» вы не встретите. Тем более вы не найдете гастроэнтерологов, которые бы предлагали «очистку печени». Так что решайте сами, стоит ли ловить черную кошку в темной комнате или, освободившись от «лапши на ушах», поинтересоваться истинным устройством собственного организма?

Впрочем, читатели газеты «ЗОЖ» — народ пытливый, и я уверен, соблазнам беззаботного целительства не подвержены.

Беседу записала Юлия КИРИЛЛОВА.

«ЗОЖ»: М-м-да, конечно же, последний выпад нашего уважаемого доктора медицинских наук в адрес целительства несколько огорчает. Это, как у Маяковского: «Я разом смазал карту будней, плеснувши краску из стакана...».

За предостережение спасибо, а вот безапелляционность... Что, к примеру, значит коммерческое врачевание? Сегодня все врачевание практически коммерческое. Но разве представители таковового врачуют хуже представителей бесплатного? Ведь и те, и другие — из одного гнезда: прошли через общую систему подготовки врачей. Так вот, в этой системе — то бишь в медицинских вузах — очищению и прочим натуропатическим штучкам-дрючкам не обучают. А раз не обучают, стало быть, нет таковового в инструкциях по лечению. Ну, а коли нет в инструкциях, значит, и не применяется на практике.

С другой стороны, мы получаем тысячи писем читателей с рассказами об успешной чистке печени, растаорении и выведении камней с помощью народных средств. Что, все авторы этих писем поголовно врут?! Ах, это результат «плацебо»? Да хоть бы и так — лишь бы польза была!

Словом, мы, как и наш участник интервью, надеемся на то, что читатели «ЗОЖ» — народ пытливый.

А в окошко стучится весна...

Мне 13 лет, меня зовут Яна. Живем в Краснодарском крае, в станице Брюховецкой. Бабушка и дедушка выписывают вестник «ЗОЖ», читаю его и я. Наши соседи и знакомые последовали нашему примеру и тоже подписались на «ЗОЖ». Стараемся не болеть, а уж коль случается такая напасть, лечимся по рецептам читателей. Когда приходит лето, отправляемся с дедом на рыбалку – очень любим мы это занятие. Вот и посылаю вестнику свою летнюю фотографию. Улов, правда, очень скромный, но все еще впереди.



А еще я сочиняю стихи. Одно из них посылаю в редакцию. Последние строчки, мне кажется, как раз посвящены приходу весны.

Жаль, зимою ручей
не смеется,
И нам солнце улыбок
не шлет,
Но ведь скоро же
солнце проснется
И растопит в сердцах
белый лед.
Если звонкий ручей
засмеется,
От снегов отряхнется
сосна,
Значит, с нами зима
расстается,
И в окошко стучится
весна!

Адрес: Паруниной Яне, 352753, Краснодарский край, ст. Брюховецкая, ул. Красная, д.360/1.

«ЗОЖ»: Ну вот, Яна, и дождались — весна пришла. Значит, не за горами лето и замечательная рыбалка с дедушкой. Удачного улова!

Если паришься — не состаришься

Мне 54 года. Вырастила двух прекрасных сыновей-близнецов, дочь-умницу. Сейчас жду шестого внука.

В больницу не хожу. Только вот попала в травматологическое отделение: упала с крыши своего дома, получив перелом правого запястья. Но голубая глина с Лазаревского берега спасла меня, хотя врач и говорил: «Рука не будет сгибаться под прямым углом, смиритесь!» Но я не из тех, кто смиряется. Меня глина спасла!

Собираю в лесу, в горах, в полях травы, пью с ними чай, добавляя зеленый. Люблю природу, путешествую.

Отработала 30 лет на вредном предприятии (аммиак, формалин), которые теперь приходится изгонять из печени чистками. Сплю на фанере, топчусь на щебенке 25-30 минут, когда «ящик» смотрю. Зимой обязательно пью настойку (одну из семейства аралиевых), посадила лимонник. Сейчас на очереди чеснок на спирте. И, конечно, люблю ходить в баню-парилку. Правду говорят: «Если паришься — не состаришься!» Процесс такой: принимаю горячую травяную ванну, затем выливаю ковшик можжевельника на камни и — на полку, затем обливаюсь холодной водой, после — горячая ванна, чай с медом и липой, отдых. Затем процесс повторяю. Обтираюсь кукурузной мукой, солью, в конце яблочным уксусом (мылом не пользуюсь давно).

И считаю, что в любом возрасте не поздно пожить для себя, и тогда появятся силы помочь другим! Осмелюсь попросить тех, кто захочет написать — высылайте конверт.

Адрес: Чикильдиной Светлане Петровне, 352570, Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Горького, д. 211 «А».

«ЗОЖ» дороже денег!

В курортном городке Светлогорске я была среди толпы отдыхающих. Вдруг хлынул дождь. Убегая от бушующей стихии, забыла сумку, где было две газеты «ЗОЖ», а рядом деньги (300 рублей). Когда вернулась за сумкой, то деньги оказались на месте, а «ЗОЖ»... украли! Глядя на открытую сумочку с деньгами, у меня пробежала мысль: «ЗОЖ» дороже денег!

Дорогие зожевцы, умножайте свои ряды, помните, что факел здоровья матушки России именно в вас!

Адрес: Соколовой Татьяне Владимировне, 236000, Калининград. обл., ул. Нарвская, д.21, кв. 16.

Живу по заветам Амосова

Огромное спасибо за материал о Николае Михайловиче Амосове. Светлая ему память... Он буквально поставил меня на ноги. Вышла на пенсию в 1979 году с букетом болезней, зато появилось время заняться собой. Пробовала все: бег на месте, ходьбу, бег трусцой, закаливание, лыжи, гимнастику.

После каждой тренировки мне казалось, что некуда девать силы, забыла про все болезни. Помогло и закаливание по принципу – на грани удовольствия, исключение из рациона питания мясных продуктов.

Всегда стараюсь быть занятой, много читаю, переписываюсь с родными – нас четыре сестры и три брата. Есть у меня дети, внуки, правнуки, но живу сейчас одна. Стараюсь подавать им пример своим образом жизни.

«ЗОЖ» жду каждый раз как хорошего друга.

Адрес: Скороходовой Анастасии Андреевне, 422985, Татарстан, г. Чистополь, ул. 40 лет Победы, д. 31, кв. 29.

Движущая сила здоровья

На шестом году своей дружбы с «ЗОЖ» решила и я подать свой голос.

Мысль моя проста: здоровый образ жизни — это не только лечение болезней по испытанным рецептам и рациональное питание. «ЗОЖ» — это и профилактика болезней, а значит – прежде всего — физкультура.

Сама я в свои 40 лет веду активный образ жизни: бегаю ежедневно по 4 км, делаю гимнастику, летом хожу в баню, зимой — в бассейн и сауну. Общаясь со многими людьми, вижу, что большинство из них не имеют должного представления о качестве потребляемых в пищу продуктов, о пользе физкультуры, движения и, в частности, о беге. Об этом написаны сотни книг, но лучшая агитация за здоровую жизнь — это все-таки сами здоровые люди, которых, к сожалению, мы все меньше видим вокруг себя.

Адрес:Лутовиновой Марине Михайловне, 626150, Тюменская обл., г. Тобольск, ул. Октябрьская, д. 33, кв. 14.

Я не одинока

После публикации моей заметки «Жду новых побед»

(«ЗОЖ» № 23, 2002 г.) я получила более 900 писем читателей. Схватилась за голову: всем надо отвечать? Подумав, решила: если не я, то кто же? И за два месяца, несмотря на то, что рука больно ныла от писания, с этим трудным делом почти справилась. «Почти» — потому что поймите меня правильно, сегодня почтовый конверт стоит дороже булки хлеба.

Низко кланяюсь, кто отозвался на мой зов о помощи. Даже плакала от радости, что я не одинока, нас много и мы одна большая семья под названием «Зажги Огонь Жизнелюбия». И если не мы сами поможем друг другу, то кто это сделает за нас?

Адрес: Кузиной Светлане Александровне, 357800, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Гагарина, д. 34/40.

У «ОПТИМИСТА» — ЮБИЛЕЙ

У нас в Тамбове есть клуб здоровья «Оптимист». Пенсионеры разных возрастов от 50 лет до 85 ходят на занятия физкультурой. Занимаемся мы три раза в неделю в спортивном комплексе «Антей», где есть бассейн и сауна. Руководит группой здоровья Юлия Сергеевна Мочалова, которой в мае исполнится 76 лет.

Физкультурные занятия, общие интересы объединили нас, не хочется расставаться, собираемся по праздникам, ходим вместе на выставки и концерты, выезжаем в лес. Так наш клуб живет уже 20 лет. Хороший юбилей! А какой юбилей без застолья? Даю рецепт вкусного и дешевого печенья:

1 стакан огуречного или капустного рассола, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 чайная ложка соды. Все компоненты перемешать, раскатать тесто, нарезать стаканом и — на горячий противень. Десять минут, и готово угощение.

Адрес: Денисовой Р.В., 392016, г. Тамбов, ул. Защитная, д. 7, кв. 10.

СЕРДЕЧНАЯ ПОДДЕРЖКА

В прошлом году в «ЗОЖ» (№ 16 (220) за 2002 г.) я поделилась с зожевцами своим огромным горем - убийством моей единственной дочери.

И вот ответ добрых людей - целый поток теплых, душевных, успокаивающих писем, написанных от чистого сердца людьми, разделяющими мои переживания и готовыми помочь своей сердечной поддержкой.

Эта поддержка в некоторых случаях обретала и материальные формы: люди присылали мне деньги переводом. Это вызвало во мне двойное чувство: во-первых, подтверждение доброты души наших сограждан, а во-вторых, возникало ощущение, что мне дают деньги, взяв их у больного человека, которому они нужны больше, чем мне. А этого, умоляю, делать не надо.

Безмерно благодарна «ЗОЖ» за то, что с его подачи я обрела много новых друзей, которым не чуждо чужое горе и которые всегда готовы поддержать человека, попавшего в беду.

Адрес: Аликиной Тамаре Ивановне, 617016, Пермская обл., пос. Новоильинск, ул. Заречная, д. 16а.

И ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ СВЕТЛЕЙ

Живу я в селе неподалеку от города Горно-Алтайска. Места у нас удивительные, особенно Телецкое озеро, великая река Катынь...

Природа так и шепчет: «Живи, не болей». Но, увы, не всегда так получается. Вот уже 10 лет, как я инвалид II группы. Проще всего было бы уйти в свои болячки, замкнуться, но я не унываю.

И в этом мне помогает вестник «ЗОЖ». Нахожу на его страницах не только полезные рецепты, которые не раз выручали, но и такие нужные, такие искренние слова поддержки, сочувствия.

Два года назад я потеряла 24-летнего сына Андрея. Боль была настолько сильной, что казалось, жизнь кончилась. Но рядом был еще один сын – Максим, дочь Марина, внуки Артем и Владик. Я так нужна им!

Беру в руки вестник, читаю, и оказывается: я не одна в этом страшном горе, люди открывают тебе свое сердце, пытаются разделить твою боль. От таких писем светлее становится жизнь. Словом, я не сдаюсь, занимаюсь еще общественной работой, много читаю, пишу стихи. Хоть и оказываюсь по нескольку раз в году на больничной койке, стараюсь не обращать внимания на свои недуги, стараюсь быть сильной. Посылаю на ваш суд свой поэтический опус.

Милый, слушай –
это осень
Тихо в душу забрела,
Покрывало хочет бросить
И развесить кружева.
Все цвета
ее смешались -
Желтый, красный, голубой.
Все не так уж и печально,
Если рядом ты со мной,
Если есть опора в жизни,
Если чувствуешь любовь,
Для тебя
не так уж сложно
Просто быть
со мною вновь.
Я прошу тебя:
«Откликнись!»
Отзовись хотя б на миг.
Оглянись и ты услышишь:
Тихой струйкой
льется нить...
Ты не рви ее, не надо...
Нас с тобой
не разорвать.
Я хочу, чтоб был ты рядом
И любил меня опять.

Адрес: Ярковой Галине Ивановне, 649105, Алтайский край, с. Кызыл-Озек, пер. Луговой, д. 2/2.

БУДЬТЕ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНЫ

В «ЗОЖ» № 24 (228) за 2002 год было опубликовано письмо Эммы Городниченко «Понять и простить». Вы пишете, что надо бы порассуждать на эту тему... Не рассуждать надо, а в ноги Городниченко кланяться. Человек создан по образу и подобию Божьему. И как Господь простил всех, так и нам заповедал прощать всех. А как редактору вам свое мнение нужно давать осторожно или, лучше сказать, нейтрально.

В том же номере есть материал «Витя-секс...», где приводятся рецепты. Это – хорошо, но зачем скабрезные намеки... У нас и так пресса стала желтой, порнуха продается на каждом шагу. И вы – туда же? Честное слово, для православного человека эту заметку хоть заклеивай.

И последнее – об экстрасенсах, магах, колдунах, заклинателях.

Пожалуйста, не публикуйте на страницах нашей газеты их материалы, всевозможные заговоры, заклинания и так далее. Господь запретил под страхом смерти общаться с ними. Не навлекайте на себя, а через газету и на нас, гнев Божий.

Тираж газеты большой, и надо быть очень осторожными.

Господь да будет со всеми вами!

Адрес: Назарову Владимиру, 603109, Нижний Новгород, пер. Плотничный, д.34, кв.17.

ПОТОМУ ЧТО БЕЗ ВОДЫ –

В вестнике «ЗОЖ» № 6(172) за 2000 год была опубликована весьма любопытная беседа в ту пору нашего корреспондента Елены Печерской с московским целителем Петром Борбатом. Беседа эта так и называлась «Петр Борбат советует пить рассол не для похмелья». Вот что тогда говорил по этому поводу Петр Титович:

— Я подхожу к вопросу исцеления комплексно. Многие наши болезни – результат избыточной калорийности пищи и недостаточного потребления жидкости, или частичного обезвоживания. Я предлагаю выпивать 8 стаканов жидкости ежедневно даже людям с минимальным весом (45-55 кг). При этом рекомендую добавлять в воду огуречный или помидорный рассол. Это улучшает ее вкусовые свойства, и не только. Между прочим, все самое полезное из овощей при засолке уходит именно в рассол, который мы обычно выливаем.

Мы еще вернемся к вопросу об огуречном рассоле и многом другом, о чем Борбат говорил в том первом интервью. В сегодняшнем же речь пойдет именно о воде.

— Да, да, ООН совсем не случайно объявил 2003 год «Годом чистой воды». Именно по этой причине мне представляется необходимым рассказать о роли воды как о главнейшем факторе обеспечения здорового образа жизни и существования на Земле не только человека, но и всего живого.

Природа позаботилась о том, чтобы с самого рождения у человека было чувство оптимальной меры по отношению к каждому из факторов жизнеобеспечения, в том числе и потреблению воды. Ребенок в малом возрасте (до 7-10 лет) хорошо ощущает эту норму и пьет столько, сколько нужно для нормального функционирования его развивающегося организма.

Однако по мере подрастания у ребенка чувство меры потребления жидкости постепенно притупляется. Он, как правило, меньше пьет и, увы, больше ест. Зачастую такая трансформация в питании происходит под влиянием заботливых мам и бабушек. Они намеренно ограничивают детей в потреблении жидкости и радуются, когда дети едят много. К сожалению, радость эта вскоре сменяется огорчением в связи с появляющимися у детей заболеваниями пищеварительной системы, нарушениями обмена веществ, избыточным весом.

Человек, привыкший пить меньше нормы, часто чувствует себя вполне здоровым и не испытывает острой потребности в увеличении дозы жидкости в рационе питания. Он прислушивается к своему желудку, который способен сигнализировать только о том, что он пуст. Человек же однозначно воспринимает этот сигнал как необходимость обязательно наполнить его пищей.

Ну, а жидкость... Иногда сухость и жажда во рту — прямой, но запоздалый сигнал о серьезном дефиците жидкости в организме. Жажда может быть удовлетворена несколькими глотками воды, а для удовлетворения дефицита ее во всем организме потребуются литры.

Умышленное или неосознанное ограничение в потреблении жидкости, хотя и кажется совершенно безобидным для здоровья, на самом же деле очень вредно, так как неизбежно ведет к медленным, но прогрессирующим заболеваниям во всех системах организма.

В частности, в желудке густая пища в недостаточной степени омывается и пропитывается желудочными соками. К тому же этих соков часто не хватает, так как печень и поджелудочная железа из-за того же дефицита жидкости вырабатывают их в недостаточном количестве — нужно до 1-1,5 литра в сутки. В силу указанных причин густая пища не в полной мере переваривается и задерживается в кишечнике на более длительный срок, еще более уплотняясь и провоцируя запоры.

Для обеспечения нормальной работы желудка желательно, чтобы пища по своей консистенции была подобна супу. Поэтому весьма полезно супы и другую жидкую пищу потреблять до трех раз в день. Густую же пищу необходимо запивать чаем, соком, квасом, теплой водой с рассолом или слабоконцентрированным куриным бульоном (приготовленным из стакана кипятка и четверти кубика -1-1, 5 г концентрата).

В кровеносной системе дефицит жидкости ведет к сгущению крови, снижению подвижности ее элементов при прохождении через капилляры, к увеличению нагрузки на сердце и к развитию комплекса сердечно-сосудистых заболеваний. При ограниченном потреблении жидкости очень вредными для сосудистой системы оказываются курение и потребление в больших количествах густо заваренного черного чая. Курение способствует образованию тромбов и варикозному расширению вен. А густой черный чай постепенно и неизменно одубляет сосуды, делает их хрупкими и ломкими, снижает проницаемость капилляров, ухудшая обменные процессы между кровью и клетками органов. Нарушение обмена веществ в организме напрямую связано с его старением.

Ну, а засоренность организма продуктами распада (шлаками) – прямой путь к образованию и развитию опухолей.

Сколько жидкости надо потреблять человеку, чтобы избежать заболеваний и обеспечить нормальное функционирование организма?

На этот вопрос в разных медицинских трудах приводятся весьма неопределенные, а порой противоречивые суждения. Чаще называются цифры: 1,5-2 литра, а в ряде случаев (при заболеваниях) — не более 1 литра.

Подобные нормы недостаточно обоснованны, хотя бы уже потому, что не учитывают веса человека. Исходя из рекомендаций восточной медицины и собственного опыта целительства, берусь утверждать, что биологически необходимой нормой суточного потребления жидкости является ее количество, равное 4% от собственного веса человека... При этом около 1% потребляется в составе пищи, а 3% — так сказать, дополнительно.

Для детей до 10 лет (более подвижных и быстрорастущих) полезно дополнительную норму жидкости увеличить до 4% от веса. В расчетную норму дополнительной жидкости входят: вода, чай, кисель, компот, соки, квас и другие напитки.

Воду лучше потреблять кипяченую, независимо от источника ее поступления.

И НИ ТУДЫ, И НИ СЮДЫ...

При кипячении вода освобождается от излишних «камнеобразующих» солей, болезнетворных бактерий, хлорных и органических запахов. Не отрицаю и полезности очистки воды любыми стандартными фильтрами до ее кипячения и обработки серебром после кипячения.

Что мы получим от увеличения потребления жидкости? Ответ прост: избавление от заболеваний. Вода – лучшее из имеющихся на земле лекарств. Она — очиститель организма.

Воду и другие жидкости рекомендую потреблять равномерно в течение дня по 1 стакану в час, а для людей с весом более 90 кг — по 1,5 стакана (300 мл) в час.

Если человек до настоящего времени потреблял жидкости намного меньше, то не следует резко увеличивать ее потребление. Достаточно начать с половины от нормы и постепенно через каждые 3-5 дней увеличивать потребление на 1 стакан. В период потребления дополнительной жидкости у некоторых людей может появиться отечность лица и ног, что свидетельствует о сильной засоренности мелких кровеносных сосудов и снижении их пропускной способности. В таких случаях следует на 1-2 недели приостановить наращивание потребления жидкости до исчезновения отечности.

Очень часто люди с больными почками и расстроенной мочевыделительной системой резко ограничивают себя в питье и в то же время горстями применяют мочегонные средства. Так посоветовали врачи! Я скептически отношусь к подобным рекомендациям. Больные просто-напросто еще больше высушивают не только почки, но и весь организм, ускоряют процесс отложения солей, образования песка и камней.

Рекомендую лечить пострадавшие почки и мочевыделительную систему увеличением потребления жидкости до биологически необходимой нормы. При этом более эффективными являются простая кипяченая вода, обильно насыщенные водой арбузы и минеральные воды. Вид минеральной воды и ее суточную дозу может уточнить лечащий врач с учетом кислотности в желудке и химического состава песка и камней в организме больного

В последние годы у многих людей серьезное беспокойство вызывает их избыточный вес. Основные причины — недостаточное потребление жидкости и переедание. Поль Брэгг утверждал, что современный человек принимает пищи в три раза больше, чем требуют его энергетические затраты. При этом на переваривание пищи расходуется до половины мощности организма. Воздерживаясь от лишней пищи, человек может сам существенно оздоровить себя. Но как это сделать?

Сейчас многими оздоровительными центрами, диетологами, психологами, массажистами и разными методистами предлагается широкий перечень дорогостоящих услуг, методик и средств по похудению. Хочу дополнить этот перечень своим, многократно проверенным за 30 лет, беззатратным методом постепенного снижения лишнего веса.

Суть этого метода состоит в том, что человек с избыточным весом устраивает для себя полуголодные дни — без завтрака и обеда при обязательном потреблении своей суточной нормы жидкости. В первую неделю это будет 1 полуголодный день, во вторую неделю — 2 таких дня, в третью неделю — 3 дня. А далее — по 4-5 полуголодных дней в неделю в течение 2-4 месяцев, в зависимости от того, сколько лишнего веса надо сбросить. Таким методом можно обеспечить себе снижение веса по 10% в месяц.

За период подобного голодания человек постепенно привыкает к ограниченному потреблению пищи и в последующем, даже при трехразовом питании, сокращает рацион в 1,5-2 раза. Жизненный потенциал и работоспособность при этом значительно повысятся.

Для снижения аппетита, особенно в начальный период рационального голодания, целесообразно потреблять отруби пшеничные или ржаные в виде добавок по 1-2 столовые ложки к любым видам пищи. Для дезинфекции отрубей и улучшения их сохранности советую отруби тщательно прожаривать на сковороде с растительным маслом. Отруби от этого становятся только вкуснее и создают впечатление сытости.

По завершении цикла рационального голодания надо постепенно в течение двух недель переходить на нормальный режим путем сокращения количества полуголодных дней. У многих, испытавших на себе этот метод, возникает желание продолжать устраивать для себя по 1-2 полуголодных дня в неделю.

Между прочим, это полезно было бы и для тех, кто не страдает избыточным весом.

Ну, а теперь о том самом огуречном рассоле из интервью в «ЗОЖ» № 6(172) за 2000 год. Петр Титович продолжает:

— Я, разумеется, не советую пить рассол стаканами, как это принято в народе для снятия похмельного синдрома. Моя рекомендация такова: на 1 литр воды добавлять 100 граммов рассола. Такая подкисленная жидкость способствует выработке пептинов и правильной ферментации. Очень полезны различные квасы, в этом я абсолютно солидарен с Борисом Болотовым. Следует значительно ограничить потребление животных жиров и рафинированного сахара. Вместо последнего я советую своим пациентам потреблять мед или варенье. Необходимо вводить в рацион побольше растительной пищи, особенно фруктов и овощей средней полосы России. Никогда не должны исчезать со стола хрен и чеснок. Особое значение придаю обыкновенной редьке и другим горьким корнеплодам.

«ЗОЖ»: Разрешите полюбопытствовать, почему они у вас в такой чести?

БОРБАТ: Сок черной редьки, редиса и прочих горьких корнеплодов растворяет камни и солевые сгустки, которые скапливаются с годами по всему организму. Вообще же источник всех своих болезней мы носим в себе. Это, прежде всего, окаменелые массы многолетней, иногда даже многодесятилетней давности, которые собираются в толстом кишечнике. Всю «археологию» необходимо из организма удалить, и человек станет здоровее, моложе и жизнерадостнее.

«ЗОЖ»: Кстати, об ожирении. Большинство диетологов не рекомендует наедаться перед сном, а вот Галина Сер-

геевна Шаталова плотно ест именно вечером. Как вы это прокомментируете?

БОРБАТ: Распределение общей калорийности рациона в течение суток – немаловажный вопрос. Я рекомендую следующее. На завтрак должно приходиться лишь 15 процентов суточных калорий, на обед – 25, на ужин – 60. Коэффициент усвоения полезных веществ из вечерней трапезы выше, чем в остальные приемы пищи. Поэтому я обычно говорю так: завтрак должен быть легким, в обед пол-обеда (то есть салат и суп, без второго блюда), а в ужин можно есть досыта, но не переедая. Однако между последним приемом пищи и сном необходим промежуток в 1,5–2 часа.

«ЗОЖ»: То есть вы противник схемы «завтрак разделить с другом, обед съесть самому, а ужин отдать врагу»?

БОРБАТ: Я думаю, эту пословицу как раз враги и придумали, чтобы вкусно поесть и укрепить свое здоровье за наш счет.

«ЗОЖ»: А как вы относитесь к молоку?

БОРБАТ: Молоко и творог способствуют формированию слизи, поэтому полезными продуктами я их не считаю. Особенно вредны они людям, страдающим хроническим бронхитом, ринитом и другими заболеваниями дыхательных путей, связанными с повышенным слизеотделением. Я советую отказаться от молока и творога, однако сыр, ряженка, кефир в большинстве случаев весьма полезны.

«ЗОЖ»: Пользуетесь ли вы в своей практике приемами уринотерапии?

БОРБАТ: Да, я рекомендую пациентам прочистку гайморовых полостей 1/2 стакана урины. Схема этого лечения такова: 5 дней – два раза (то есть утром и вечером), 7 дней – 1 раз (только утром) и 1–2 раза в месяц – на всю оставшуюся жизнь! В первую очередь это важно для тех, кто страдает синуситом, гайморитом, хроническим насморком и тому подобными заболеваниями. Однако в организме все находится в тесном единстве, и вот вам кажущийся парадокс: лечение предстательной железы следует начинать с промывки носа.

«ЗОЖ»: Петр Титович, не могли бы вы посоветовать что-нибудь эксклюзивное для наших читателей?

БОРБАТ: Не знаю, насколько эксклюзивное, но берусь утверждать, что результативное. Дело в том, что многие проблемы со здоровьем связаны с вялым кровотоком. Чтобы стимулировать кровообращение, в том числе и мозговое, могу порекомендовать простое средство: ванночки из крапивы. Обычно это жгучее растение используют для приема внутрь или в составе блюд, я же предлагаю следующее.

Заполнить 1/3 посуды листьями крапивы, добавить 2/3 кипятка, дать остыть, чтобы только можно было терпеть, и погрузить в эту ванночку ноги. Держать 7–10 минут, можно с короткими перерывами. Такую же процедуру полезно делать и для рук. Только не перестарайтесь: между крапивными ванночками должен быть перерыв 2–3 дня!

«ЗОЖ»: Согласны ли вы с тем, что здоровье – награда за упорный труд?

БОРБАТ: Безусловно. Болезни же – в большой степени результат нашего попустительства.

Адрес: Борбату Петру Титовичу, 123308, Москва, проспект Маршала Жукова, д. 2, кв. 40.

ВМЕСТО «РАДУГИ» ОСТАЛСЯ «ЗОЖ»

Уже третий год ты, моя любимая газета, со мной рядом. Прочитала в «ЗОЖ» (№ 18 (222) за 2002 г.) послесловие к письму Людмилы Киселевой, о том, что в России много людей, обреченных жить замкнутыми в четырех стенах. Знаю об этом не понаслышке... Жизнь много раз захватывала меня врасплох и швыряла об землю. Невероятными усилиями я поднималась вновь и вновь, словно перепрыгивая одну пропасть за другой в каком-то бесконечном марафоне. И все-таки приблизилась к высокой, залитой дивным теплым светом горе, имя которой – Вера, Любовь, Понимание. Начинала карабкаться на нее изо всех сил, напрягая душу, уставшее тело... Тело, которое было изломано тяжелейшим недугом нашего времени – миопатией.

Я родилась весной, когда звучат ручьи, когда земля пробуждается к жизни — 2 марта 1970 года, в семье военнослужащего. Девочкой родилась крепкой, абсолютно здоровой, рано начала ходить и говорить, но в два годика переболела воспалением легких и начала слабнуть. Родители возили меня по разным врачам, но те лишь разводили руками – точный диагноз поставить не мог никто... И лишь в Ленинграде старенький профессор предположил, что у меня редкое и коварное заболевание – миопатия Оппенгейма-Вердниг- Гофмана. Это было в 1976 году, но и спустя годы, когда я уже сама стала искать хоть какую-то информацию о своем заболевании, даже зарубежные источники выдавали: болезнь находится в стадии изучения... Сам по себе факт мало утешительный. Если в самом начале болезни я просто не ходила, то постепенно недуг прогрессировал – я слабела с каждым годом, а что еще страшнее — увеличивался сколиоз. Врачи «готовили» моих родителей к тому, что с таким заболеванием дети живут в лучшем случае до 10 лет. Про-

Этюды оптимизма

ПРО КАРДИОСКЛЕРОЗ, ЩЕГЛА И АКВАРИУМ

Более 30 лет назад после огромного стресса меня посетил страшноватый недуг.

Сначала заболела левая рука в кости. Боль не прекращалась ни днем, ни ночью. Я не мог спать. Понимал, что, вставая в неурочное время, мешаю домашним, и это окончательно меня изнуряло. Потом догадался опускать руку в очень горячую воду. Боль уходила на несколько минут, и я спешил в кровать, чтобы успеть заснуть. Во сне я опять слышу боль, но стараюсь окончательно не просыпаться.

Я знал, что боль в руке может сигнализировать о неполадках в сердце. Но в больнице не нашли особых изменений. Невропатолог рассмеялся, сказав, что первый раз видит больного с артритом (мой диагноз!), который крутит пораженной рукой, как хочет.

А на работе и вовсе было не до смеха. На мои плечи будто садился кто-то очень тяжелый. Грудь сдавливало. Воздуха не хватало и, чтобы не потерять сознание, я выходил на улицу и сидел в сквере, на ветерке, приходя в себя. Так бывало раз 5 в день.

Потом все-таки сердце заболело. Врач поставил диагноз: кардиосклероз. Но болезнь была странной.

писывали гормоны, но, слава Богу, мама и отец уберегли меня от этого.

А я всем смертям назло росла, училась в школе — сначала очно: папа носил меня на руках в класс, потом учителя стали ходить на дом. Я была общительной и любознательной девочкой, одноклассники любили меня и часто приходили в гости.

В 16 лет уже с трудом могла поднять полчашки чая, ночами меня надо было переворачивать, правда, не так часто, как в 20 лет... В 20 лет я могла сидеть самое большое два часа, а потом хоть на крик кричи, так уставал седалищный нерв, ведь к тому времени меня так скрутил сколиоз, что я могла сидеть лишь на правой стороне. Но самое тяжелое испытание наступало ночью, когда я уже не могла спать на левой стороне, и в моем распоряжении оставались спина и правый бок. Я могла находиться в одном положении не больше часа... Порой меня охватывала безысходность. Душа не хотела, не могла обречь себя на голодную смерть. И это чувство необходимости заставляло меня не сдаваться. Были взлеты, но сколько было и падений! Когда разбивались и сердце, и мысли, и чувства... Но затем, завязав узлом рваные раны, с трепетом подняв голову на Вечное и Непреходящее, я снова начинала бесконечный путь по пикам, имя которым – цинизм, через густой туман, имя которому – равнодушие, к вершине, залитой ярким солнцем, лучи которого проникают в твою кровь, в твое сознание. Название этой вершины знает каждый, только одни трактуют ее по-своему, а другим неплохо и внизу, у корней горы... Они лишь смутно догадываются, что в вышине, за туманом или облаками, есть Истинная Любовь, которую ты искал в юности. Помнишь? Ты уже почти дотронулся до нее, но... отвернулся, и вершина затерялась. А твой путь увел тебя к подножию.

Что помогает нам всем преодолевать трудности, скорби, страдания? Не знаю. У каждого свой опыт. Но я согласна с тем, что Бог крест дает по силам. Только надо понять, почувствовать, осознать, откуда эта сила исходит. Мне всегда помогали друзья. Много лет я была заместителем редактора газеты Северо-Западного отделения «Корчагинец» — «Подснежник», участвовала в клубной работе для инвалидов. А в 1997 году вышла замуж за прекрасного душой человека – Ивана. Он тоже инвалид и двух пенсий едва хватает на пропитание, но наше обоюдное счастье родило семейный журнал «Радуга». Мы издавали его вдвоем, на стареньком компьютере, подаренном нам на свадьбу. Журнал продержался 5 лет, а высылали мы его в разные уголки бывшего СССР совершенно бесплатно, так как по себе знали, насколько социально не защищены больные люди. «Радуга» была своеобразным клубом общения по интересам, отдушиной для всех. Сейчас (надеюсь, что временно) выпуск журнала пришлось с болью в сердце прекратить – повысились цены на лекарства...

Теперь вместо «Радуги» остался «ЗОЖ». Радует каждый номер «ЗОЖика» и все бередит душу. В любом выпуске в рубрике «Отзовитесь» крик о помощи тем, кто болен миопатией. И, к сожалению, не помню ни одной публикации об этом тяжелом недуге. А ведь это заболевание очень серьезно, даже врачи толком не знают, как лечить заболевшего или хотя бы поддерживать, чтобы прогрессирование не наступало так быстро. Миопатия страшна тем, что убивает не сразу, а медленно, потихоньку... Так необходимо объединенными усилиями начать борьбу с этим недугом.

У меня большая просьба открыть рубрику (наподобие той, какая есть о раке), в которой выступали бы и врачи, и сами больные — делились бы опытом не только лечения, но и повседневной жизни в быту. Сама я, в свой черед, готова присылать материалы, какие скопила за эти годы.

Адрес: Михайловой Светлане, 188541, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Парковая, д. 24, кв. 19.

«ЗОЖ»: Светлана, извините за обращение, не знаем вашего отчества, вы своим письмом уже выписали рецепт мужества в борьбе с коварной болезнью.

Уверены, обязательно потянется цепочка писем ваших единомышленников — вот и объединение, без формальностей и протокола.

Другие приходили в больницу, выглядя куда хуже меня, но через два-три дня начинали улыбаться, рассказывать анекдоты. Я же не видел изменений к лучшему.

Мысли, конечно, посещали разные, но страха не было. Я понял, что надо менять образ жизни, если хочу остаться живым. Никто другой меня не спасет.

До этого три километра до работы ездил на автобусе. Сказал себе: «Буду ходить пешком...». Потом — побежал.

Представляю, какое это было зрелище со стороны! Оказалось, что мои ноги не бегут, не гнутся и вообще, как ходули. Больно, нелепо, дико! После двух-трех шагов начинал задыхаться, сразу бешено колотилось сердце. Я тихо шел, пока не приходил более или менее в норму. Потом снова пытался бежать.

Все это происходило на оживленной улице, среди прохожих, многие меня знали. Но я сразу решил, что не буду обращать внимание ни на кого, ведь если я умру, то мне будет безразлично, кто и как будет на меня смотреть, что и как говорить.

«Все вынесу!» – таков был мой лозунг. Вынесу и конфликт с моим начальником. Не буду больше оправдываться, без конца переживать, пережевывая мысленную жвачку. «Но как это сделать?» — эта мысль постоянно донимала меня.

Нашел простой выход: давать ход другим мыслям — позитивным, приятным. Завел аквариум, купил на рынке щегла. Ежедневно в любую погоду уходил в лес, на природу. Это я-то, боящийся простуды! В сапогах, с палкой в руке, по полям, по оврагам. Изучил заячьи и лосиные тропы в округе, побывал во всех близлежащих деревнях.

Чтобы не давать возможности плохим мыслям командовать мною и творить, что они захотят, дома занимал себя делами. Праздного отдыха не позволял ни минуты. Мыл посуду – очень хорошо! Приятно, когда тарелки скрипели под руками, значит, отмыты. Кактусы пересадил... Завел для щегла самочку, чтобы потомство принесли... Аквариум с рыбками убрал с окна, чтобы не размножались на стекле зеленые водоросли... Почаще менял занятия, чтобы не надоедало. Переплетал журналы, обрабатывал корневую скульптуру, найденную в лесу.

Моя болезнь потихоньку уходила. Отступала, сдавая позиции, но иногда и нанося контрудары. Чуть отступит, а потом как навалится! Но уже послабее, чем прежде. Светлые, между тем, промежутки все росли. И вот наконец достижение через два года упорной работы. Мой пульс – 54 удара в минуту! Небывалое и неслыханное. Прежде он никогда не опускался ниже 75. Сердце бьется ровно и сильно. Дышу свободно, работаю, как каторжник, но с перерывами, для профилактики. Продолжаю бегать, правда, более километра за раз осилить так и не смог. Да и не стремился. Я не спортсмен, главное — здоровье.

Так ушел от болезни, не жалуясь, не проклиная ее. Не сразу, но взглянул на мир другими глазами.

Трой Пшеничников.
Ивановская обл.,
г. Фурманов.

«ЗОЖ»: Увы, Трой Федорович не дал своего обратного адреса: 84 года – отвечать на письма возможности нет, да и занят человек, как вы сами могли убедиться. К тому же все, что следовало и хотелось сказать, Трой Федорович сказал.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ,

Мы не однажды рассказывали нашим читателям о Борисе Васильевиче БОЛОТОВЕ — выдающемся ученом, человеке неординарного мышления и огромных знаний, авторе более 600 изобретений и оригинальных методик излечения многих болезней, в том числе и рака.

Однако нужно признать, что мысли Болотова столь сложны, а идеи столь экстравагантны, что его не могут понять подчас коллеги-ученые, о журналистах уже нечего и говорить.

Скорее всего, именно по этой причине редакция после каждой публикации с участием Бориса Васильевича получает мешки писем с вопросами, что дв как, и с просьбами выяснить у Болотова те или иные обстоятельства.

Последнее опять-таки оказвлось весьма проблематично, ибо Болотов на контакты с журнвлистами идет без особой радости. И все-таки редактору нашего журнала «Предупреждение Плюс» Сергею Андрусенко удалось убедить Болотова в необходимости встречи. Онв состоялась в Киеве в конце февраля. Впрочем, мы не убеждены в том, что по прочтении нового материала у вас не возникнут очередные вопросы.

«ЗОЖ»: В 10-м (214-м) номере вестника за 2002 год в материале «Как оставаться здоровым в нездоровом мире», говоря об отторжении раковых клеток, вы назвали эффективную в этом плане аминокислоту триптофан. Получить ее, мол, можно в квасе из банановой кожуры. Но как делать этот квас — ни слова. Естественно, читатели замучили нас вопросами. Или та же «царская водка». Как ее готовить?

— Хорошо, я сегодня отвечу на эти вопросы. Но давайте по порядку... Рак — это ведь не простейшая форма гриппа, а нечто более серьезное. И надо очень хорошо понимать, зачем нужны эти банановые кожурки, хотя только с их помощью рак не вылечишь — надо понять сам процесс.

В организме человека есть все клетки, и раковые в том числе. И, как существо изобретательное, человек изобрел такие условия жизни, при которых раковые клетки стали развиваться и пожирать не только то, что пропускают через себя, но и своего хозяина. То есть человек выращивает опухоли в своем теле сам.

«ЗОЖ»: Говоря об условиях, вы имеете в виду питание и образ жизни?

— Разумеется. Посмотрите хотя бы, чем человек набивает свой желудок. Я, например, много раз говорил о том, что нельзя потреблять олифу — она является сильнейшим канцерогеном..

«ЗОЖ»: Да люди, вроде, олифу и не потребляют. По крайней мере — внутрь.

— Как это не потребляют?! А что такое все растительные масла, особенно в переработке? Типичная олифа. Они желчегонные, щелочеподобные жирные кислоты, на самом деле близкие к щелочам. Я же вокруг только и слышу советы медиков: потребляйте больше растительных масел. Еще больше... Мои слова никого не волнуют. Я — не официальная медицинская наука. Впрочем, я никого и не критикую. Я не критикую даже Поля Брэгга, который в своей книге «Чудо голодания» утверждал, что соль — это белая смерть человечества. Это утверждение настолько смешно, что в большей степени похоже на умышленную дезинформацию.

«ЗОЖ»: Но вы могли бы хоть как-то доказать свою правоту?

— Признаться, я в этом особо не нуждаюсь. Я сделал выводы для себя, для своей семьи, для своих близких. В принципе, вся история человечества связана с солью. И если есть мозги не только для того, чтобы шапку носить, а еще и поразмыслить, то истина — одна, как сказал Кант, и, следовательно, прав тот, кто ближе всего к ней.

«ЗОЖ»: А вы близки?

— Да хотя бы такой пример. Обратите внимание на жизнь кита. Детеныш кита в день выпивает полтонны молока. Исследования показывают, что это чистая дистиллированная вода, в которой содержатся белки, жиры и 26 аминокислот, а солей морской воды нет. Куда они, эти соли, делись?

Желудок можно уподобить большой кастрюле. В нее кит забрасывает три тонны морской воды, в которой полно солей ртути, свинца, серебра и прочих элементов, а также три тонны планктона, содержащего белок. Стенки желудка вырабатывают до ста килограммов пепсина. В этой смеси вырабатываются аминокислоты. А аминокислота — это одновременно и кислота, и щелочь: с одной стороны — молекулы — аминная (щелочная) группа, с другой — карбоксильная (кислотная). А далее, в процессе переваривания, между аминными кислотами происходят сложнейшие реакции нейтрализации с образованием белка, необходимого организму, и воды. Вот почему киту не нужна пресная вода извне. Он получает ее на основе вышеуказанных реакций.

Наш желудок мало чем отличается от желудка кита, поскольку человек — тоже млекопитающее существо. Поэтому у нас в желудках белковая пища точно так же расщепляется до аминокислот, и последние формируются при наличии всех солей, созданных природой. Причем лучшая соль здесь — не поваренная, а морская.

Клетки, из которых мы состоим, — продолжает Болотов, — отнюдь не долгожители. Клетки желудочно-кишечного тракта — эпителиальные клетки — живут 30-40 минут. Клетки крови — лейкоциты, эритроциты, тромбоциты и другие — 3-4 дня, клетки печени — до месяца, клетки сердца — до трех месяцев, хрящевые клетки — до года. Подсчитано, что за сутки у нас умирает не менее одного килограмма клеток. Так вот, клетки умерли. Кто должен их растворить и вывести из организма?

«ЗОЖ»: Я читал ваши публикации. Из них следует, что в растворении, скажем так — реализации умерших клеток — повинен желудочный сок, которого у человека вырабатывается 8-9 литров в сутки. 2 процента требуется для пищеварения, остальные 98 процентов поступают в кровь. Так?

— Совершенно верно. Это значит, что жидкая плазма крови подобна желудочному соку. При этом выясняется, что наш желудочный сок растворяет не только умершие, но и старые клетки, а также поврежденные болезнями, нитратами, свободными радикалами, канцерогенными веществами, тяжелыми металлами, радионуклидами. Уничтожает он и раковые клетки в том числе.

В основе этого процесса — избирательный механизм нейтрализации. Желудочный сок не может растворить только молодую здоровую клетку, имеющую своеобразный отличительный знак — нуклеиновые кислоты молодой клетки и нуклеиновые кислоты желудочного сока одинаковы. Таким образом,

ЗАКИСЛЯЙСЯ!

наш желудочный сок очень умный растворитель. И если мы говорим о раке, какой смысл его лечить? Если у кого-то есть раковые клетки, значит, у этого человека плохой состав желудочного сока. Надо не лекарства принимать, а восстанавливать собственный желудочный сок в том виде, каким он должен быть, то есть кислым.

«ЗОЖ»: Вы постоянно говорите об окислении организма и восстановлении состава крови. Но что все-таки приводит к ухудшению качества крови и ее ощелачиванию?

— Мы уже знаем, что кровь подобна желудочному соку. А он состоит из двух частей — пепсина и кислот. Пепсин, в свою очередь, состоит из 26 аминокислот, 10 из которых незаменимы и не образуются в организме вообще — мы получаем их с пищей. Оставшиеся шестнадцать образуются в организме только при наличии десяти незаменимых. Теперь посмотрим, что мы едим. Допустим, рисовую кашу. В справочнике смотрим: рис содержит только одну незаменимую аминокислоту. Ячневая, гречневая, овсяная, кукурузная, горох — растительные продукты содержат только по одной аминокислоте. Таким образом, какие бы растительные продукты мы ни ели, желудочный сок не будет в норме.

«ЗОЖ»: А белковая пища?

— Тут лучше. Скажем, вы съели почку барана. Это две незаменимые аминокислоты. А печень? Тоже только две. То есть, чтобы получить все двадцать шесть аминокислот, надо съесть всего барана вместе с рогами. Несколько лучше яйцо — в нем четыре незаменимые аминокислоты, правда, есть и другие, но их очень мало.

«ЗОЖ»: А рыба?

— Да, маленькая рыбка подобна большому барану, в ней все двадцать шесть необходимых нам аминокислот. Но мы не питаемся только рыбками. К тому же аминные кислоты — лишь одна сторона дела.

Напомню, что из двадцати шести аминокислот некоторые очень сильно щелочные, а некоторые — сильно кислые. Аминокислоты мяса, рыбы, яиц — в основном кислые, аминокислоты растительных продуктов — исключительно щелочные. Поэтому хотите вы или нет, наш организм заведомо ощелочен растительной, и мучной в том числе, пищей.

«ЗОЖ»: Но ведь в преломлении к питанию 200-300 лет назад не было такого количества больных раком...

— Во-первых, это связано с употреблением вина. Натуральное вино близко по своему составу к уксусу и способствует закислению организма. В последние сто лет человечество не потребляет вино в таком количестве, как это было раньше, что приводит к ощелачиванию. Потом — никто в ту далекую пору не рекомендовал: «Ешьте только растительную пищу, исключите соль, употребляйте больше растительного масла»... То есть не происходило столь мощное ощелачивание.

«ЗОЖ»: Но коли растительная пища содержит в основном аминокислоты щелочного характера, то, может быть, надо отказаться от нее, навалиться только на белковую?

— Не от овощей, мучных и круп надо отказываться, а закисляться. Пить уксус (разбавленный и в небольших количествах), пить сухое вино, всевозможные квасы, «Царскую водку».

«ЗОЖ»: И чайный гриб?

— Конечно. В чайном грибе и аскорбиновая кислота, и витамины, при брожении возникает много кислых аминокислот и просто кислот.

«ЗОЖ»: А как вы относитесь к раздельному питанию? Раз уж мы такое большое значение придаем питанию вообще, давайте проясним читателям вашу точку зрения на эту теорию.

— Действительно, для переваривания даже разных белков желудок вырабатывает различный по составу сок. Это известно. Раздельное питание, на мой взгляд, — вопрос комфортности пищеварения. Если вы испытываете дискомфорт при смешении белковой и углеводной пищи, попробуйте питаться раздельно. Главное при этом — помнить о насыщении организма необходимыми аминокислотами, причем главным образом кислыми. Но и это лишь половина дела.

«ЗОЖ»: Вторая половина — это лимфа?

— Да. Точнее, стабильный состав лимфы. Но ей нужна щелочь. Лимфа содержит большое количество солей, щелочи NaOH и KaOH, жиры, подобные мылу.

Так вот, я изучал этот вопрос: как лавировать между Сциллой и Харибдой — между кровью и лимфой? Оказывается, тонкий кишечник имеет всасывающие волоски двух типов, через которые и происходит насыщение двух систем — крови и лимфы. Если в наличии сбой в работе лимфосистемы, то нужно определить интервал времени в 2-3 часа и подпитывать организм щелочными продуктами. На деле это значит, что основное трехразовое питание в целом кислое, а в перерывы больной употребляет продукты, богатые щелочными аминокислотами — это в большинстве растительные продукты. Вот и получается своеобразное раздельное питание: в один прием мы едим белковую пищу животного происхождения, в другой — растительную, желательно, конечно, комплексного состава. Скажем, винегрет, где есть и лук, и картошка, и свекла, и морковь, и огурец и так далее. Такой винегрет дает щелочное насыщение организма. Растительная пища разлагается в желудке щелочами, то есть желчью, пепсином и химотрипсинами. После желудка процесс продолжается в тощем и тонком кишечнике. Кишечник все это время — щелочной.

«ЗОЖ»: Стало быть, вы полагаете, что причина рака заключается в нарушениях состава крови и лимфы?

— Да, в этом и еще тех последствиях, к которым приводят вышеуказанные нарушения. Собственно, в моей книге «Здоровье человека в нездоровом мире», вышедшей, к сожалению, мизерным тиражом 1200 экз., об этом говорится очень подробно. Я анализировал многие вещества, которые принято считать канцерогенными, и во всех случаях наблюдал образование одного и того же рака — плоскоклеточного.

Но у раковой опухоли есть и табу. Известно, что не встречаются опухоли роговицы глаза, хрусталика. Эти органы питаются мукополисахаридами — белковыми компонентами, которые в последующем дают сульфаты и аминосахара. Почему «Царская водка» обладает такими целебными свойствами? Из-за сульфатов. В организме они образуются, когда человек ест горечи: горчицу, хрен, лук, чеснок, чистотел. Если он ест эти горечи в большом количестве, у него сульфатов достаточно, чтобы предупредить рак.

«ЗОЖ»: Дайте, пожалуйста, точный рецепт приготовления «Царской водки».

— Пожалуйста.

На один литр воды одна чайная ложка концентрированной соляной (38%) и одна чайная ложка концентрированной серной кислоты (98%), полстакана виноградного уксуса (9%) и четыре таблетки нитроглицерина, содержащего азотную кислоту. Принимать ежедневно 4 раза в день по одной чайной ложке после еды. Можно в чистом виде,

можно — с чаем, кофе.

«ЗОЖ»: *Борис Васильевич, вы говорите, что лечите лейкемию. Лейкемия, по-вашему, должна относиться к раку, ведь это заболевание крови, не лимфы. Какой подход у вас к лечению этого вида рака?*

— Кровь формируется в основном в костном мозге в объемах, покрытых хрящом, а хрящ пропускает только мукополисахариды, то есть только сульфаты. Поэтому кровяные клетки при наличии сульфатов — нормальные, при их отсутствии могут быть раковыми. Тут-то и вернемся к банановым коркам. Как раз при их брожении образуются мукополисахариды. Было бы очень просто: купил, скажем, килограмм гиалуроновой кислоты — чистые мукополисахариды — и лечись. Но килограмм этой кислоты сейчас стоит около миллиона долларов.

«ЗОЖ»: Ее что, нет в природе?

— Почему нет? Она содержится в хрящах животных, птиц, рыбы. Отсюда противораковое питание — это, прежде всего, студни, холодцы, хрящи, морская капуста — типичные мукополисахариды, все сульфаты.

«ЗОЖ»: В заключение дайте рецепт приготовления кваса на банановых кожурках.

— Квас — это скорее профилактическое средство, хотя вкупе с правильным питанием, восстановлением желудочного сока и выполнением пяти правил здоровья он оказывает довольно сильное иммуноукрепляющее действие.

3 литра воды, 2-3 стакана мелко порезанных банановых кожурок, 1 стакан сахара и 1 чайная ложка сметаны. Настаивать две недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Практический совет. Отлейте от готового кваса 1 литр. В оставшийся объем вы доливаете 1 литр воды и добавляете 1/3 стакана сахара. Через несколько дней квас опять наберет крепость. Так можно повторять несколько раз подряд — вы сами почувствуете, когда квас ослабнет. Тогда нужно будет сделать новую закваску. Хранить квас в холодильнике не обязательно, и отлитую, и настаиваемую части держат при комнатной температуре.

От Администрации «ЗОЖ»: Было бы сверхзазнайством с нашей стороны заявить, что нам все понятно. Болотову нужен толкователь. Популяризатор, который бы исходил из уровня грамотности основной массы населения. В любом случае материал интересен и познавателен. Может ли он служить руководством по лечению рака?.. Но ведь есть еще и профилактика. Понятия о норме крови и норме лимфы, мукополисахаридах, наверное, очень важны.

Во всяком случае, мы получили точный ответ на два вопроса, составивших мешок писем: как готовить «Царскую водку» и как готовить квас из банановых корок. Уже хорошо!

Мы ничего не придумываем

СПАСЛИ ЛИСТЬЯ ЧИСТОТЕЛА

Пишет вам Давыденко Надежда Анисиевна. Наше знакомство с «ЗОЖ» началось 6 лет назад следующим образом: муж поехал к хирургу в райцентр, чтобы удалили ему бородавку на подошве. Тогда же он пожаловался хирургу на боли в желудке во время приема пищи. Хирург срочно его послал на обследование в Пензу...

Когда мужу (с диагнозом: язва желудка) сделали операцию, я пошла к хирургу. Он ответил, что желудок почти полностью удален... По результатам последующих анализов был поставлен диагноз – рак. У нас очень много родственников умерло от этой страшной болезни.

И вот беда случилась с мужем! Мы его привезли домой. Скоро все же пришлось сказать Владимиру о его диагнозе. Он два дня был в шоке, но потом согласился на лечение дома. Именно тогда моя приятельница принесла нам «ЗОЖ», где описан метод Шевченко – лечение рака водкой с маслом. Он согласился и стал пить смесь. Но очень тяжело воспринимал свое состояние.

Где-то месяца через два ему стало лучше, и он начал лечиться только настоями трав, а потом бросил – решил, что он совсем поправился.

И вот весной 2000 года у него неожиданно на языке и под мышками вышли метастазы. Муж пожелтел, ноги отекли, и он еле ходил, снизился гемоглобин. В райцентре сдал все анализы, в результате обнаружили цирроз печени. Его отправили домой, а мне сказали: «Готовьтесь, ему осталось жить всего ничего». Попробовали, было, вернуться к методу Шевченко, но при приеме смеси его просто рвало.

Приехали братья из Омска навестить или же... Муж не ел ничего, лежал и ждал, как он сам говорил, конца. Братья все работали, надо было домой. Я их проводила. Они мне сочувствовали, попросили, если умрет, сообщить. Приехать, мол, они не смогут, но «помогут материально».

Пришла я домой, легла и уснула. И во сне вижу, что мужу надо давать траву чистотел. Мы живем возле леса, и чистотела этого кругом полно. Утром, сорвав пучок чистотела, подошла к нему и вроде как с шуткой говорю: «Жить хочешь?» Он мне: «Хочу, но видишь, конец мне пришел». Опять ему с шуткой: «Ты, что же, умрешь, а меня оставишь мучиться, давай уж вместе или отравимся, или будем поправляться». Я первая съела 3 листа чистотела, а ему дала 5. Он стал жевать, а когда начал глотать — застонал от жжения во рту.

Утром и вечером он жевал по 5–7 листков чистотела, на третий день попросил молочный суп. А через пять дней у него прекратилось жжение во рту и гортани, а язва на языке стала очень маленькой.

Через две недели он уже выходил во двор и помогал мне по дому. Через месяц совсем окреп и поехал на обследование в районный центр. Когда врач его увидела, то опешила – не поверила, что он жив. Все анализы стали лучше.

Кроме чистотела, я теперь делаю много настоев из трав. И мы с мужем пришли к таким выводам: эта болезнь может быть побеждена, если постоянно с ней бороться, к тому же у всех больных разный стандарт – кому-то помог мухомор, кому-то керосин, а кому и АСД.

Спасибо всем, кто пишет свои рецепты в «ЗОЖ», особенно от болезней в суставах ног. Натирали снегом с солью. Ожоги прошли быстро, но с ними и боли в суставах.

Адрес: Давыденко Надежде Анисиевне, 442362, Пензенская обл., Кондальский р-н, *с. Варыпаево.*

Одинокий бегун на фоне городского пейзажа

Каждое утро, вот уже на протяжении 30 лет, я с радостью встречаюсь с бегом, как со старым добрым другом. И ежедневная норма — «десятка», которую я преодолеваю от дома до работы, никогда не бывает мне в тягость. Во время бега смягчается стрессовое состояние, мрачные мысли оттесняются на задний план. В организме все приходит в норму, и ты без раскачки готов приступить к любой работе и решить самые трудные проблемы. Только недавно я обратил внимание на то, что за все время, пока я бегаю, не пользовался ни разу больничными листами. Если разумно подобрать беговую одежду, то одновременно будет происходить и закаливание. Как следствие, отпадут сами собой простудные заболевания.

Я не признаю бегунов-фанатиков. На мой взгляд, бег должен не забирать у человека все свободное время, а, наоборот, прибавлять. Ведь тот час, который большинство людей расходуют на транспорт, у меня уходит на оздоровление. Помимо бега, в летнее время добавляется приличная физическая нагрузка на дачном участке, а зимой — занятия волейболом, лыжами, плаванием. Для очистки организма от шлаков и солевых отложений в суставах раз в неделю приходится делать разгрузочные дни, посещать баню. Каждый бегун, несомненно, ищет своих единомышленников, чтобы поделиться с ними своими мыслями, находками, радостями. Вот и не смог удержаться от такого соблазна.

В институте «Омскгражданпроект», где я работаю более 10 лет, подобрались одержимые бегом, неравнодушные к своему здоровью люди. И их было немного.

Но те, кто всерьез поверил в чудодейственную силу бега, до сих пор не расстаются с ним. Клуб любителей бега, получивший название «Надежда», несмотря на то, что за 10 лет три раза сменил свою прописку, продолжает развиваться и укрепляться. Большинство омских бегунов, наверное, не один раз участвовали в фирменном мероприятии КЛБ «Надежда» — пробеге, посвященном Дню Победы. Особое развитие клуб получил на спортивной базе треста, где на II Сибирский марафон от клуба было выставлено более 80 человек. Меня выбрали председателем городского совета клубов любителей бега.

С 1992 года совет клубов на конференции был переименован в городской клуб бега «Сибирское здоровье». И только благодаря этому клубу осуществилась давняя наша мечта — пробег Омск—Новосибирск. Потом был пробег Омск—Петропавловск, поездки в другие города. Например, в Москве нашим лучшим супермарафонцам Александру Алексееву, Александру Шутову, Якову Саренко удалось даже заработать серебряные медали за 2-е место в командном чемпионате России в суточном забеге. На счету объединения трехдневный пробег по маршруту Омск—Тара с проведением первого сельского полумарафона.

Ну и, наконец, организация уникального забега Александра Алексеева — 32 марафона за 16 дней, — который был занесен в Книгу рекордов Гиннесса. В настоящее время ОКЛБ «Сибирское здоровье» объединяет 10 городских и три сельских клуба любителей бега, городской клуб закаливания «Моржи», клуб лыжников «Омич».

Вся эта работа осуществляется благодаря активной деятельности председателей городских и сельских клубов, ведущих бегунов, ну и, конечно, правления ОКЛБ «Сибирское здоровье».

Евгений Бетехтин.
Омск.

«ЗОЖ»: Мы размышляли, стоит ли публиковать письмо Евгения Бетехтина (свой адрес он почему-то просил не указывать. – Прим. Адм.). Дело в том, что о пользе оздоровительных бега и ходьбы мы писали не однажды, но данный факт, увы, существенно не влияет на рост рядов поклонников этих упражнений. Нужна специальная государственная программа приобщения населения к двигательной активности, нужны добрая воля и понимание властей на местах, нужен своеобразный мотор, который привел бы в движение ради оздоровления спивающуюся, погружающуюся в наркотическую нирвану, вымирающую Россию.

Все сегодняшние разговоры о развитии массового спорта, создание Совета при Президенте страны и так далее, и тому подобное — в настоящее время бессмысленное сотрясание воздуха, ибо в практическом плане ничего не дает.

По этой же причине мы сомневались и в целесообразности публикации письма Бетехтина. Начал он за здравие: одинокий бегун ради здоровья на фоне городского пейзажа, а закончил пробегами Омск—Новосибирск, Омск—Тара, марафонами и полумарафонами.

Для кого они?! Напомним слова известного апологета натуральной гигиены Мантака Чиа: «Если вы бегаете более чем 3-4 раза в неделю по 30 минут за занятие, то вы преследуете какую-то иную цель, нежели здоровье».

Наша цель – чтобы регулярно ходили пешком и на лыжах, бегали трусцой и крутили педали велосипедов десятки, сотни тысяч россиян.

Если вы решили начать

Грядет весна. И в принципе, это лучшее время для того, чтобы заняться оздоровительным бегом или ходьбой. Разговоры же о том, что впереди —огородная пора и там физической нагрузки о-го-го сколько, абсолютно некомпетентны. Огород огородом, а спорт спортом. Если вы серьезно хотите поправить здоровье, то необходима относительно длительная — 20-30 минут — анаэробная нагрузка. Для нашего брата, пожилых людей, отягощенных к тому же болезнями, ходьба представляется наиболее благоприятным выбором.

Рекомендации просты.

** Выбирайте темп такой, чтобы показатели пульса не превышали число 180 минус возраст.*

** Возможно, более оптимальным будет такой совет: дышите при ходьбе через нос. Как только вам пришлось раскрыть рот, снизьте темп, чтобы вы могли восстановить дыхание через нос.*

** Вопреки встречающимся советам, не занимайтесь ходьбой, а тем более бегом ранним утром. Это почти гарантия усталости на целый день. Лучшее время - где-то на склоне вечера, но так, чтобы оставалось 2-3 часа до сна.*

Наконец, главное. Рассказывайте нам о своих занятияхходьбой и бегом. Мы надеемся, что рубрика «Спорт и ты!» станет такой же вашей рубрикой, как «Домашний доктор», «В несколько строк» и так далее.

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ

Уважаемая Наталья Владимировна. Газету «ЗОЖ» выписываю 2 года. Узнала о вас. У меня большая просьба: расскажите, пожалуйста, в газете о таком заболевании, как псориаз. Сейчас это очень распространенная беда. Заранее благодарна.

(Лебедева Нина Михайловна, Волгоградская область, Николаевский район, село Левчуновка).

Псориаз — хроническое заболевание кожи. Оно связано с множеством неудобств, вынужденных ограничений, денежных затрат. Иногда чревато серьезными осложнениями. Внешние признаки псоривза не всегда обнаруживаются с первого взгляда, поскольку основные его проявления — серовато-крвсноватые чешуйчатые бляшки — часто бывают скрыты под одеждой. Но если процесс затрагивает волосистую часть головы, то можно заметить обилие перхоти на плечах больного. При псориазе поверхностные клетки размножаются гораздо быстрее, чем в норме. Формируемый ими слой кожи оказывается недоразвитым, незрелым, он легко слущивается и отторгается. Причины безудержного размножения этих клеток неизвестны.

Течение заболевания весьма различно. Бывает, что малозаметные высыпания десятками лет сохраняются в «излюбленных» местах без изменений, иногда же псориаз течет очень тяжело, захватывая большие поверхности тела. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте — с раннего детства и до глубокой старости. Но, как правило, псориаз дает о себе знать в период полового созревания.

Традиционно выделяют несколько форм псориаза:

• ***Обычный псориаз.*** Высыпания при этой форме идут пятнами, частично выпуклыми. Отдельные пятна могут сливаться вместе, образуя обширные очаги поражения.

• ***Каплевидный псориаз.*** Именно этот тип псориаза часто начинается в возрасте 8-16 лет. Он появляется в виде небольшого числа пятнышек на меньшей или большей части тела. Ангина, обострения хронического тонзиллита часто предшествуют первым признакам болезни. Иногда этот вид псориаза проходит незаметно самостоятельно, но, случается, преобразовывается в более тяжелое состояние, то есть в обычный псориаз.

• ***Псориаз ногтей.*** Он чаще встречается вместе с псориатическими высыпаниями на коже. Реже — в виде единственного проявления.

• ***Интертригинозный псориаз.*** Развивается в крупных складках кожи — в подмышечных, паховых областях, между ягодицами, у женщин под молочными железами. Область, пораженная псориазом, сильно воспаляется, но не шелушится благодаря повышенной влажности в складках. Очаги в таких случаях напоминают опрелость.

• ***Экссудативный псориаз.*** Отличается выраженной отечностью и яркостью псориатических высыпаний, а также образованием на их поверхности корок желтоватого цвета вследствие пропитывания их экссудатом (жидкостью, которая выделяется при воспалительном процессе). При удалении с поверхности папул чешуек-корок образуется мокнущая, кровоточащая поверхность.

• ***Себорейная форма псориаза.*** Высыпания локализуются только на голове, однако могут выходить и за пределы линии роста волос — на кожу лба, ушные раковины, на заднюю поверхность шеи. Высыпания часто сопровождаются зудом. А обильное шелушение больные иногда ошибочно расценивают как обычную перхоть.

• ***Ладонно-подошвенная форма псориаза.*** Она характеризуется преимущественным поражением ладоней и подошв, кожа которых краснеет, грубеет, покрывается трещинами и чешуйками. По краю ладоней и подошв обычно видны четкие округлые очертания псориатических бляшек.

Различают и тяжелые формы псориаза: ***пустулезный псориаз, псориатический артрит, псоривтическая эритродермия.***

Правильный образ жизни — одна из главных составляющих здоровья и лечения псориаза, поэтому примите к сведению рекомендации, которые прочитаете ниже.

Начну с истории больной, которая страдала зтим недугом и избавилась от него с помощью проверенных методов лечения.

М.А. болела псориазом более 15 лет. В ходе лечения использовала голодание. 1 раз в неделю она воздерживалась от пищи 24-36 часов. Замечено: чем меньше калорий в дневном рационе, тем меньше высыпаний на теле. Псориазных бляшек меньше и в том случае, если в рационе меньше жирного мяса, выпечки, сладостей, жареного, консервов и больше сырых овощей и фруктов. Последний прием пищи при зтом не позже 19 часов. Если удается лечь спать до 23 часов и встать утром без будильника, то есть по желанию, то псориаз начинает сдаваться.

Один раз в день желательно задать себе кратковременную физическую сверхнагрузку в течение 5-10 минут и пропотеть.

Среди лекарственных препаратов, применяемых для лечения, ведущее место занимают витамины, гормоны, иммуномодуляторы, цитостатики. В прогрессирующей стадии больным назначают средства седативного действия. Это растворы, которые содержат бромистый натрий или калий, препараты валерианы, пустырника, пиона. Применение местных (наружных) препаратов уменьшает воспалительные явления, шелушения и инфильтрацию кожи. К таким препаратам относятся мази, кремы, которые содержат салициловую кислоту (2%), серу (2-10%), дитранал (0,25-3%), а также гормональные кремы, мази и лосьоны. Лосьоны обычно применяют при лечении себорейной формы псориаза. На прогрессирующей стадии заболевания обычно назначают салициловую мазь.

В последние годы стали использовать негалогенизированные гормональные мази (адвантан, злоком). Из состава зтих мазей изъяты компоненты, содержащие фтор и хлор, что значительно уменьшает риск возникновения местных и системных побочных проявлений.

Хороший зффект дают препараты — аналоги витамина Д-3. Они не имеют побочных эффектов, характерных для гормонов. Один из таких препаратов — мазь Псоркутан. В основе его химической структуры лежит кальципотриол — синтетический аналог наиболее активного метаболита витамина Д-3. Положительный зффект после

ТОЛЬКО КОМПЛЕКСНО

применения данного препарата, как правило, отмечается уже на 7-12-й день от начала лечения: исчезает шелушение, высыпания бледнеют и сглаживаются. Главное — Псоркутан не вызывает, в отличие от гормональных препаратов, атрофии кожи и дает стойкий эффект после применения. Ремиссия заболевания составляет иногда более года.

Для лечения псориаза широко применяются все водо- и жирорастворимые витамины. Это витамины B_1 (тиамин), B_6 (пиридоксин), B_{12} (цианокобаламин). Но лучшие результаты дает, конечно же, комплексное применение комбинированных витаминных препаратов, в которые входят витамины группы В, С, А и фолиевая кислота. Из комплексных поливитаминных препаратов рекомендуются Декамевит, Ревит, Пангексавит, Ундевит в сочетании с жирорастворимыми витаминами: А, Е, $Д_3$, которые принимают курсами по 1-1,5 месяца с интервалом в 2 месяца.

Известно, что наступление рецидива часто зависит от общего состояния больного в период ремиссии, а также во многом определяется режимом и характером его питания.

Запрещается острая, соленая и копченая пища.

Не рекомендуются цитрусовые: в них содержится химическое вещество — колхицин, разрушающий фолиевую кислоту, которая необходима для восстановления целостности кожного покрова. Запрещается употреблять кукурузу и изделия из нее, а также землянику, бананы, манго, крабы. Недопустимы алкогольные напитки, пиво.

А что же можно?

Особенно полезны творог и другие молочнокислые продукты: в них содержится наиболее полный набор незаменимых аминокислот, необходимых для многосторонних биохимических превращений в организме. Обязателен упор на растительную пищу, причем за счет сырых овощей и фруктов. Обратите внимание на капусту, в ней содержится большое количество минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Не менее ценный продукт — горох. Белка в нем больше, чем во многих других видах овощей. Ну, и, конечно же, на столе должны быть различные зеленые приправы — укроп, петрушка, сельдерей, салат, зеленый лук...

Помимо овощей, фруктов налегайте на различные крупы. Наиболее полезны — гречневая, овсяная и пшеничная.

Назову также некоторые продукты, весьма полезные для больных псориазом — грибы, мед, рыба, печень трески, однако рекомендовать их можно лишь с учетом хорошей индивидуальной переносимости.

Впрочем, вернемся к лечению псориаза народными средствами. Фитотерапия, лечебные ванны, продукты пчеловодства существенно дополняют традиционные методы лечения. Тем более что псориаз вряд ли возможно победить только одними лекарствами.

Необходимое средство самолечения при псориазе — лечебные ванны. Они должны быть достаточно регулярными и всегда приятно теплыми.

В ванне лежите спокойно, расслабьте мышцы, погружайтесь так, чтобы вода покрывала все тело, а верхняя часть груди оставалась открытой. После окончания ванны отдохните хотя бы 30 минут. Кожу смажьте смягчающим кремом, который не вызывает раздражения и аллергических реакций.

А ТЕПЕРЬ О НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ВАННАХ

Крахмальные ванны. Эти ванны применяют при псориазе, сопровождающемся сильным зудом. Для их приготовления берут 200-300 г картофельного крахмала из расчета на ванну. Крахмал предварительно смешивают с водой до образования «молочной жидкости», после чего добавляют в ванну. Лежать в ванне 20-30 минут. После ванны душ не принимать! Такие ванны практиковать через 1 день. Курс — 10-15 ванн.

Хвойно-валериановые ванны. Надо смешать 50 мл хвойного экстракта и 50-70 мл настойки валерианы. Температура ванны 35-37°С. Принимать в течение 15 минут, курс — 15 ванн.

Ванны из семени льна. Их применяют при мокнущих, экссудативных формах псориаза, локализации заболевания в крупных складках кожи. Для таких ванн 250 г льняного семени нагревают до кипения в 5 л воды, после чего фильтруют и отвар добавляют в ванну.

Ароматические ванны. 20 г травы мелиссы, 20 г травы полыни, 20 г травы тысячелистника, 20 г корневищ аира, 15 г травы мяты, 40 г сосновых или березовых почек. Готовить отвар в 1 л воды в течение 15 минут, затем процедить и добавить в ванну. Ванну принимать через день в течение 10 минут (температура воды — 37°) — как тонизирующее средство.

При псориазе применяются также примочки и мази.

• Сок алоэ — 25 г, сок чистотела — 25 г, сок корня аира — 25 г, уксус столовый — 25 г, льняное масло — 25 г. *Все смешать, залить 300 г крутого кипятка, настоять 2-3 часа, профильтровать и делать примочки.*

• Зола дубовой коры — 25 г, зола веток шиповника — 25 г, чистотел — 10 г, 1 свежий яичный белок, солидол — 100 г. *Все тщательно перемешать, настоять при комнатной температуре 15 дней. Смазывать больные места.*

• Деготь березовый — 50 г, сера жженая — 10 г, чистотел — 10 г, зола веток шиповника — 30 г. *Все перемешать, выдержать 7 дней в темном месте в посуде из темного стекла. Смазывать больные места.*

• Деготь березовый — 50 г, мед — 10 г, зола веток шиповника — 20 г, касторовое масло — 20 г, 1 свежий яичный белок. *Все перемешать, выдержать 3 дня. Смазывать больные места.*

РЕКОМЕНДУЮТСЯ ТАКИЕ СБОРЫ

Сбор № 1

Аир обыкновенный (корни) — 3 части, брусника обыкновенная (листья) — 2 ч., бузина черная (цветки) — 2 ч., девясил высокий (корни) — 2 ч., зверобой продырявленный (трава) — 3 ч., кукурузные столбики с рыльцами — 2 ч., хвощ полевой (трава) — 2 ч., череда трехраздельная (трава) — 3 ч., чистотел большой (трава) — 1 ч.

3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 150 мл за 30 минут до еды или через час после еды.

Череда, кстати, помогает стимуляции функции коры надпочечников, а также уменьшает явления аллергии. Это очень важно, так как в развитии псориаза, а особенно его тяжелых

форм, играют роль функциональные расстройства гипофиза и коры надпочечников, а также аллергический фактор.

Сбор № 2

Валериана лекарственная (корни) — 2 ч., календула лекарственная (цветки) — 1,5 ч., кассия остролистная (трава) — 1,5 ч., левзея сафлоровидная (корни) — 1 ч., очиток едкий (трава) — 1,5 ч., ромашка аптечная (цветки) — 1,5 ч., шалфей лекарственный (трава) — 1 ч.

3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Пить 3 раза в день по 150 мл за 30 минут до еды или через час после еды.

Сбор № 3

Лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), цикорий обыкновенный (корни), вахта трехлистная (лист), зверобой продырявленный (трава) — все в равных количествах.

1 столовую ложку смеси – на 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, затем настаивать 20 минут, процедить и выпить за день в 3 приема за 15-30 минут до еды.

Сбор № 4

Аир болотный (корни) — 1 ч., лопух большой (корни) — 2 ч., одуванчик лекарственный (корни) — 1 ч., петрушка огородная (корни) — 1 ч., можжевельник обыкновенный (плоды) — 1 ч., береза белая (лист) — 1 ч., крапива двудомная (лист) — 1 ч., вероника лекарственная (трава) — 1 ч., цикорий дикий (трава) — 1 ч.

Способ приготовления и приема тот же, что и у сбора № 3.

Сбор № 5

Аир болотный (корни), лопух большой (корни), одуванчик лекарственный (корни), пырей ползучий (корни), береза белая (лист), крапива двудомная (лист), малина лесная (лист), душица обыкновенная (трава), цикорий (трава), череда трехраздельная (трава) — все в равных количествах.

Способ приготовления и приема тот же, что и у сбора № 3.

КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАВ

1. Сбор трав: трава шалфея — 4 ст. ложки, цветки бузины — 4 ст. ложки, трава фиалки трехцветной — 4 ст. ложки, цветки календулы — 3 ст.ложки, цветки ромашки — 4 ст. ложки.

Смешать все компоненты, 1 столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать в 2 приема в течение дня после еды.

2. Для нормализации нервно-психического состояния желательно принимать настойку аралии и валерианы, взятые поровну, по чайной ложке в 1/2 стакана воды 2 раза в день до еды.

3. Для поддержания обезвреживающей функции печени, снижения уровня липидов в организме рекомендуют таблетированные препараты с желчегонными свойствами: танацехол, силибор, берберин или конвафлавин — по 2 таблетки утром и вечером после еды (доза взрослого).

4. Эритемные дозы кварца: по 1-15 минут 3-4 биодозы через день; курс лечения — 15-20 процедур.

5. Ванны с хвойным экстрактом и настойкой валерианы (на ванну 2 столовые ложки хвойного экстракта и 50 мл настойки валерианы) через день; курс лечения — до 10 ванн.

6. После ванны и кварцевания 1 раз в день все высыпания смазывать мазью с настойкой календулы (содержит 20% настойки растения), зверобоя, соком подорожника, арники (гомеопатическая мазь), также используют дерматоловую, аренариновую, алпизариновую или хелепиновую мази. Каждые 5-7 дней мази меняют.

Дорогие зожевцы, примите эти советы как руководство к действию. По какому пути вы пойдете — решать вам, но помните: псориаз — многосложное заболевание, поэтому удовлетворительный результат дает только комплексное лечение. В борьбе со своим недугом вам придется многое изменить — в себе, в своей жизни, изменить отношение к своему телу и коже. Прежде всего надо избавляться от токсинов и шлаков, а значит, правильно питаться, очищать кишечник, не нагружать печень, помогать ей работать как следует.

Кожа — самый большой выделительный орган тела. Нездоровая кожа — это нездоровый кишечник, поэтому необходимо очищать свой организм. Очищаясь внешне, вы будете очищаться и внутренне. В итоге вы станете другим человеком, посмотрите на мир другими глазами — это обязательно произойдет! Надо только верить в свои силы, надеяться на лучшее и любить себя. Вера, надежда, любовь помогут вам.

Боритесь, пытайтесь, пробуйте, начните с малого. Шаг за шагом вы будете приближаться к своей цели, пусть медленно, но неумолимо.

КАК ПОЛЮБИТЬ ХОЛОД

При различных хронических заболеваниях, как известно, нарушается энергетика организма, создается дефицит внутреннего тепла. Человек становится повышенно чувствительным к холоду, снижаются защитные силы его организма. Малейшее переохлаждение вызывает обострение хронических болезней. Появляются страх, боязнь холода. Что делать? Первое простейшее средство, известное многим, – закаливание.

Однако для того, чтобы закаливание принесло пользу, нужно выполнить несколько условий. Во-первых, нормализовать

ВАМ ПОМОЖЕТ «АЛКО-КОНТРОЛЬ»

Врач Михаил Владимирович Багров опубликовал в «ЗОЖ» (№ 16 (220) за 2002 год) письмо «Рекомендую «Алко-контроль». Вот как оно выглядело в сокращенном варианте.

Я врач-нарколог с многолетним стажем. Знаю не понаслышке о том, сколько несчастий приносит в семьи алкоголизм. В своей практической работе я вот уже несколько лет назначаю своим пациентам противоалкогольный сбор лекарственных трав, о свойствах и составе которого сообщаю читателям «ЗОЖ».

Мы дали ему название «Алко-контроль». Состав: левзея сафлоровидная (маралий корень) – корни; зверобой, чабрец, донник и

энергетические процессы в организме, обеспечить его теплом, повысить его защитные силы и самое главное — избавиться от страха перед холодом.

Попробуйте каждый день, пока не добьетесь успеха, исписывать один лист, можно из школьной тетради, следующей фразой: «Я с наслаждением обливаюсь холодной водой». Эта фраза должна быть эмоционально окрашена. Пишите с желанием, а не механически. Ведь эмоции – это энергия, которая необходима нашему организму. Вы должны засыпать и просыпаться с этой фразой на устах. Пусть она проникнет в подсознание и станет определяющим вашим желанием. Тогда холод превратится в союзника.

Следующее условие: обязательно – гимнастика 2 раза в день по 30-40 минут при открытой форточке. А прежде надо хорошо проветрить комнату, а потом регулировать поступление свежего воздуха индивидуально.

Советую перед гимнастикой выпить стакан горячей воды. Это восполнит недостачу тепла в организме и придаст большую психологическую уверенность в пользе холода. В результате организм прогреется и холод не вызовет спазма сосудов, не изменит их нормального функционирования, не обострит хронических заболеваний.

Для улучшения энергетики организма можно использовать солнечную (космическую) энергию. Встав, глаза закрыты, поднять полусогнутые руки вверх перед собой, пальцы раздвинуты. Успокойтесь и представьте себе мысленно диск солнца и исходящие от него лучи. Попробуйте посмотреть на солнце, а потом воспроизвести его образ. На вдохе нужно представить, как солнечные лучи входят в ладони, и проговорить следующую фразу: «Милое солнышко, напои меня своими живительными лучами». А при выдохе представить, как солнечная энергия закручивается по спирали (по часовой стрелке) и наполняет все тело. Проговорите теперь такую просьбу: «Наполни мой организм жизненной энергией». При этом в области пупка можно представить шляпку подсолнечника. Выполнять это упражнение надо 8-10 раз, уверовав в его пользу. Без этого ничего не получится.

После гимнастики – той, что перед открытой форточкой — прием душа или обливание приготовленной водой из ведра с головы до ног, можно и по отдельности каждой части тела.

Начинать обливание надо с температуры воды 30-25⁰, уменьшая ее на 1 градус через каждую неделю. После процедуры хорошо растереться махровым полотенцем.

Чтобы добиться успеха, как и во всяком деле, прежде нужно побороть свою лень, не бросать начатого. А если не получилось с первого раза – передохните, разберитесь, почему произошел срыв, и вновь приступайте к занятиям.

Самое главное и трудное в любых процессах оздоровления это заставить себя выполнять необходимые процедуры. В этом вам поможет известный девиз: «Победивший других — силен, победивший себя — всесилен!».

Будьте всесильны!

Адрес: Горячеву Борису Максимовичу, 347810, г. Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., ул. К.Маркса, 73-6.

мята перечная — трава. Все указанные компоненты смешиваются в пропорции – 3:2:1:1:1. Затем 2 столовые ложки сбора следует поместить в термос, залить 0,5 л кипятка. Настаивать 6-7 часов. Далее процедить. Добавить свежевыжатый сок одного лимона. Принимать за 15-20 минут до еды 2 раза в день по 150 мл.

Как правило, курсовое лечение настоем данного сбора приводит к исчезновению или, по крайней мере, значительному ослаблению болезненной «тяги» к спиртному. Кроме того, сбор обладает выраженным антидепрессивным эффектом. Продолжительность приема в зависимости от конкретной ситуации, но не менее 12 дней. Тем из больных алкоголизмом, кто еще не осознал своего заболевания и лечиться не желает, настой сбора «Алко-контроль» можно давать как полезный для здоровья напиток. В конце концов, так оно и есть на самом деле.

Недавно Михаил Владимирович прислал очередное письмо. Исходя из исключительной актуальности темы, предлагаем его вашему вниманию.

С тех пор, как была напечатана моя заметка «Рекомендую: «Алко-контроль», я получил множество писем с вопросами. Считаю необходимым ответить на наиболее часто встречающиеся вопросы через газету.

1. Какие свойства растений составляют фитосбор «Алко-контроль»?

Левзея сафлоровидная — комплекс биоактивных веществ, который содержится в этом растении, способен подавлять болезненное влечение к спиртному. В Монголии левзею называют «корень-силач» и считают средством от 14 болезней.

Зверобой — натуральный антидепрессант. Известно, что одним из важнейших факторов возникновения алкоголизма является депрессия. Это состояние душевного дискомфорта, которое носит затяжной характер, усиливается под воздействием стрессов, при переутомлении, а также поздней осенью и ранней весной.

Донник — обладает успокаивающим и, самое главное, противосудорожным эффектом. С тех пор, когда было установлено, что между внезапно возникающим, импульсивным влечением к спиртному и эпилепсией (судорожными приступами) есть много общего, в арсенал средств для лечения алкоголизма прочно вошли некоторые средства, предназначенные для лечения эпилепсии.

Чабрец — лекарственное растение, антиалкогольные свойства которого официально признаны научной медициной.

Мята перечная — нормализует функции органов пищеварительного тракта. Обладает мягким седативным эффектом.

Лимонный сок — обладает детоксицирующими (очистительными) свойствами. Усиливает воздействие многих биологически активных соединений.

2. Что входит в состав сбора «Алко-контроль»?

В виде корней применяется только левзея сафлоровидная. Зверобой, донник, чабрец, мята перечная — в виде трав.

3. Можно ли заменить натуральные корни левзеи ее спиртовой настойкой?

Теоретически это возможно. Но этиловый спирт, даже в небольшом количестве, нежелателен.

4. Существуют ли противопоказания к лечению фитосбором «Алко-контроль»?

Лечение настоем данного сбора не рекомендуется при язвенной болезни в стадии обострения, а также гипертонической болезни с высокими цифрами артериального давления.

Адрес: Багрову Михаилу Владимировичу, 143900, Московская обл., г. Балашиха, проспект Ленина, д. 16, кв. 14.

И ЭТО ВСЕ О НЕЙ

«Загадочная, целебная, прекрасная» — так назывался материал известного целителя Владимира Огаркова, опубликованный в 20-м номере «ЗОЖ» за 2001 год. Речь в нем шла об удивительном и пока не признанном в официальной фармакопее растении дихоризандре, названном в народе «Золотой ус».

С тех пор мы не однажды публиковали письма читателей, в которых рассказывалось о мощных и разносторонних свойствах этого растения. Сегодня в «Зеленой аптеке» мы еще раз обращаем на него внимание.



ЭТО ИСТИННОЕ ЧУДО

Восемь лет назад у меня внезапно появилась жуткая боль в предплечье и в области с 4-го до 6-го шейных позвонков. Не было сил повернуть голову, поднять руки... В районной поликлинике меня обследовали и установили – остеохондроз 4–6-го шейных позвонков, дали II нерабочую группу инвалидности. Назначили лечение: уколы, массаж, растирания. Но все это не уменьшило страданий.

На помощь пришла сотрудница по работе Валентина Петровна Кастрицина. Дома у нее уже давно рос золотой ус (всегда была готовая настойка). Натерев 3–4 раза шейные позвонки и плечи, я рассталась с этой хворью до тех пор, пока не продуло плечи. Тогда я сложила бинт в 4 слоя, смочила настойкой, дважды сделала компресс — и все прошло.

Лечебный эффект этого чудо-растения заинтриговал меня. Узнала, что настойку принимают внутрь от туберкулеза, диабета, полипов. А вот и сам рецепт: отросток золотого уса — 12 суставчиков — настоять в 0,5 л водки, хранить 10 дней в темном месте. Принимать от 25 капель до десертной ложки.

Сейчас мне 80. В 2001 году — я тогда еще трудилась в школе — меня сбила машина. Водитель скрылся, а я осталась в луже ледяной воды с множеством переломов и ушибов, с сотрясением мозга. В Институте скорой помощи сказали, что я «родилась в рубашке». Облепили гипсом, наложили швы. После двух дней реанимации оказалась в палате с почерневшей левой ногой от пятки до бедра. Без перелома, но с сильным ушибом. На второй день навестила меня Валентина Петровна с настойкой золотого уса; пока сидела, несколько раз натерла ногу — наутро синяки исчезли. Далее, без ведома врачей, в течение 10 дней пила настойку по десертной ложке 3 раза в день перед едой. Сделала перерыв на 7 дней, а следующие 2 курса повторила уже дома. Через месяц смогла сесть, еще через месяц дали костыли, а через 4 месяца уже выходила на улицу с палочкой.

Сейчас хожу без палочки, пользуюсь городским транспортом, свободно делаю любые движения.

В июле прошлого года у подруги появилась резкая боль в животе, вызвали «скорую». В Куйбышевской больнице ей срочно удалили сигмовидную кишку — рак. Вывели трубку и выписали с рекомендацией явиться через 3 месяца. Все это время дома она пила настойку по 25 капель и делала примочки на шов. Когда через 3 месяца она показалась врачам, то трубку убрали, а шов зашили. Пить настойку она продолжает. А на месте бывшего шва теперь заметна одна точка — на месте трубки. Вопреки всем прогнозам, в свои 70 лет она вернулась на работу и прекрасно себя чувствует.

Брата моей приятельницы после 2,5 месяца лечения в онкологии выписали домой умирать — рак желудка с метастазами оперировать поздно! Стал пить настой золотого уса по десертной ложке. Через 3 недели гемоглобин поднялся с 42 до 120, улучшилось самочувствие, стал набирать вес. Проверка в больнице показала, что исчезли метастазы, а основная опухоль распалась.

Вот такое это загадочное целебное, прекрасное чудо — золотой ус! Его я развела целую плантацию на двух подоконниках. На всякий случай.

Адрес: Давыденко Александре Алексеевне, 192242, г.Санкт-Петербург, ул.Бухарестская, д.23, корп.1, кв. 922.

ОНА ГОДИТСЯ И ЖИВЬЕМ

Полтора года назад узнал от соседа по даче о чудесном оздоровлении с помощью комнатного растения под названием «кукурузка». Приобрел его, но применять поостерегся. Обошел все библиотеки Кишинева, чтобы выяснить научное название и лечебные свойства. Оказалось, это — дихоризандра букетоцветковая, а по-простому: домашний женьшень, живой волос, кукурузка, золотой ус. О последнем «ЗОЖ» не раз писал. Я же повторяюсь потому, что путем многочисленных экспериментов на себе нашел новый способ его применения — не в спиртовом растворе, а, так сказать, живьем, путем пережевывания усов сразу же после их срезки. При таком способе все активные элементы растения используются полностью. А лечебными свойствами, как я убедился, обладают не только усы, но и стебли, листья, даже корни.

По моим наблюдениям наилучшими свойствами все-таки обладают усы длиной 2-3 см при приеме их трижды в день за полчаса до еды. В зависимости от самочувствия эти дозы можно увеличивать или уменьшать на 1-2 см. Сначала я употреблял это чудесное лекарство дважды в день периодически, по 15-30 дней. Теперь делаю это ежедневно вот уже в течение года. Отрицательных воздействий не почувствовал, а положительные таковы.

Самое первое — прилив бодрости, желание что-то делать. Во-вторых, мой желудочный тракт стал чище, исчезла изжога, а затем перестали мучить и запоры. Мочекаменная болезнь отступает, что стало неожиданностью и для врачей — ведь я 15 лет страдал, ездил по санаториям. До начала приема растения у меня развивалась катаракта, я терял зрение. Через месяц после приема дихоризандры процесс прекратился, и сейчас наблюдается даже некоторое улучшение.

Употребление усов снижает и артериальное давление — теперь принимать лекарства стал вдвое меньше. В моем организме нарушен водно-солевой баланс, в результате — отложение солей, остеохондроз и прочее. Через два месяца после «жевания» усов исчезли шпоры, улучшилась гибкость позвоночника. Нет горечи во рту, нет насморка и болей в горле, укрепились десны.

Адрес: Муфтиеву А.Д., 277038, г.Кишинев, ул. Дечебал, д. 84, кв. 38.

Я НЕ СДАЮСЬ!

С недавних пор я постоянный подписчик вестника, который стал моей настольной книгой. Теперь ко мне часто обращаются люди за советом, как лечить ту или иную болезнь по «ЗОЖ» — не у всех хватает пенсии, чтобы выписать газету самим.

Мы с женой инвалиды 1-й группы. Мне ампутировали треть ноги на почве сахарного диабета, а жену парализовало после ин-

сульта. Поскольку мы живем вдвоем, теперь мне приходится и вести хозяйство, и ухаживать за женой. Делаю все сам.

У меня самый лучший отдых — это работа. Сидя на стуле, копаю землю на огороде, сажаю овощи. До недавнего времени держал коз, есть куры. В 2002 году выросли тыквы-гиганты. И если кому-нибудь понадобятся семена, могу бесплатно выслать прямо в конверте, коли пришлете с адресом. Расскажу и как выращивать. Ведь семена тыквы очень полезны при заболеваниях печени, почек, сердца.

Лечусь от диабета с помощью золотого уса. Измельчив лист длиной не менее 20 см, заливаю литром кипятка и, укутав, настаиваю сутки. Принимаю трижды в день за 10 минут до еды по 50 г в теплом виде. Результаты уже есть, анализы подтверждают, что уровень сахара в крови снижается.

Испытал еще один рецепт. Нарезав два уса по семь звеньев, настаивал их 10 дней в 250 г водки. Начинал принимать дважды в день по 5 капель, используя пипетку. Прибавлял по капле каждодневно, доведя до 12 капель, потом уменьшал таким же образом до начальной дозы.

Нужно пройти 5 курсов с перерывом на неделю после первого и второго циклов и на 10 дней после третьего и четвертого. Я все это проделал и чувствую себя теперь бодрым и работоспособным, чего и всем читателям газеты желаю.

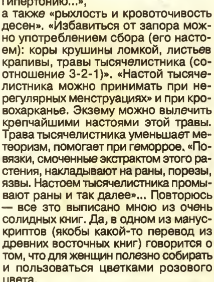
Адрес: Euкову Федору Филипповичу, 355031, Ставрополь, ул. 9-го января, д. 26 «А».

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТЫСЯЧЕЛИСТНИКЕ?

В начале 60-х годов прошлого века я служил на Дальнем Востоке. Врачи диагностировали у меня гастрит. Наряду с другими лекарствами был дан совет — попить настоя тысячелистника. Я купил в аптеке пачку этой травы и, прочитав рекомендации, приготовил 30-минутный настой. При его употреблении каждый раз меня начинала беспокоить сильная изжога, и я эту траву выбросил.

Прошли годы, и вот так получилось, что дочь моя, окончив Московский библиотечный техникум, стала работать библиотекарем в аптеке № 1 на улице 25-летия Октября (ныне Никольской). Я был уже на пенсии и имел возможность в течение двух лет ознакомиться с уникальными книгами, которые принадлежали когда-то Ферейну. Я смог перелистать почти все единицы хранения этого знаменитого фармацевта. Из одной старинной — еще дореволюционного издания книжки узнал о том, что время настаивания тысячелистника зависит от кислотности желудка больного. Принцип такой: чем выше кислотность, тем меньше время настоя. И наоборот. Подбор осуществляется по самочувствию. Только несколько десятилетий спустя я понял свою оплошность. Тогда у меня при наличии гастрита кислотность была очень высокая, поэтому крепкий настой тысячелистника и вызывал жуткую изжогу.

Позднее, уже в 90-х годах, я работал в военном архиве. Изучал историю лейб-гвардейского Семеновского полка, вникал в разные проблемы: причины восстания в полку в 1820 году, участие полка в подавлении вооруженного восстания в Москве в декабре 1905 года и другие. Так как я практически прочитал почти все ежедневные приказы по полку, то мне запомнилось и такое: в полку почти полностью отсутствовали желудочно-кишечные заболевания. Я задумался и обобщил информацию на эту тему из записей, сделанных в архиве. Обусловлено такое положение солдат было следующими причинами: во-первых, личному составу полка пищу готовили исключительно из свежих продуктов, в том числе парного мяса; во-вторых, солдаты имели постоянные системные нагрузки, и питание было регулярным; в-третьих, на столах для воинов всегда ставились посудины с компотами, квасом, а также настоями различных трав. В одном из актов ревизии был упомянут тысячелистник.



В моей картотеке, посвященной тысячелистнику, есть и такие сведения о нем. «В составе сборов тысячелистником лечат истерию и неврастению, и довольно успешно». «Настоем тысячелистника в сочетании с бромистым натрием вылечивают гипертонию...», а также «рыхлость и кровоточивость десен». «Избавиться от запора можно употреблением сбора (его настоем): коры крушины ломкой, листьев крапивы, травы тысячелистника (соотношение 3-2-1)». «Настой тысячелистника можно принимать при нерегулярных менструациях» и при кровохарканье. Экзему можно вылечить крепчайшими настоями этой травы. Трава тысячелистника уменьшает метеоризм, помогает при геморрое. «Повязки, смоченные экстрактом этого растения, накладывают на раны, порезы, язвы. Настоем тысячелистника промывают раны и так далее»... Повторюсь — все это выписано мною из очень солидных книг. Да, в одном из манускриптов (якобы какой-то перевод из древних восточных книг) говорится о том, что для женщин полезно собирать и пользоваться цветками розового цвета.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Одинцово-1, Московская обл., д. 49, кв. 1.

«ЗОЖ»: Мы уверены, что в картотеке Виктора Михайловича есть много рецептов. Надеемся, что он поделится ими с нашими читателями. А пока мы предлагаем рецепты нашего постоянного автора – целительницы Клары Дорониной.

Препараты тысячелистника усиливают желчеотделение, нормализуют секреторно-моторные процессы, улучшают кровообращение при заболеваниях органов пищеварения. Растение в виде наложения компрессов из кашицеобразной массы помогает при расширении вен на ногах, при приемах внутрь 1 столовой ложки кашицы 3 раза в день перед едой – устраняет расширение вен пищевого канала и предупреждает кровотечение из них. Рекомендуют травы при некоторых формах гастрита, недостаточном усвоении белковых продуктов, метеоризме. Для наружного применения готовят мази из травы на свином сале или на вазелиновом масле в пропорции 1:1. Растирают свежее растение в кашицу. Зимой делают мазь из сухого порошка тысячелистника в той же пропорции, растапливая в жировой массе. Затем настаивают в теплом месте трое суток. Снова доводят до кипения и процеживают через марлечку. Для приготовления настоя берут 1 столовую ложку травы, заливают стаканом кипятка, доводят до кипения. Остужают 45 минут и пьют по 1 столовой ложке три раза в день перед едой за полчаса при маточных кровотечениях.

- *При мытье лица настоем или отваром тысячелистника кожа становится матовой, гладкой, исчезает сыпь, заживают мелкие трещинки.*
- *Маска на 15 минут из тысячелистника. Свежие соцветия растирают до однородной массы, добавляют мед в равной доле, яичный желток, 1 столовую ложку сливок, 1 чайную ложку лимонного сока. – Снимает воспаление кожи, сужает кровеносные сосуды, поры, выводит угри.*
- *Маска из сухого сырья: измельчают столовую ложку сухого тысячелистника, заливают 1/2 стакана кипятка, добавляют 1 столовую ложку сметаны и чайную ложку картофельного крахмала. Маску через 15 минут снимают ватным тампоном, смывают прохладной водой.*

Про чеснок и луковую шелуху

Если замучили мозоли, могу предложить отличное лекарство – луковую шелуху. Ее нужно сложить в стеклянную банку, залить столовым уксусом, закрыть крышку бумагой для компрессов и завязать горлышко банки. Настаивать 2 недели при комнатной температуре. Затем извлечь шелуху, дать возможность уксусу стечь с нее, а саму шелуху слегка подсушить. На ночь на мозоль положите слой шелухи толщиной 2-3 мм. Кожу вокруг этого места смажьте вазелином и забинтуйте.

Утром пораженную ногу нужно распарить и осторожно, мягко, без усилий соскоблить мозоль.

Процедуру можно повторять в зависимости от полученного результата.

Адрес: Мяльдзину З.И., 140413, Московская обл., г. Коломна, ул. Щуровская, д. 46, кв. 2.

Сосновые шишки от камней в почках

Знаю несколько хороших проверенных рецептов от разных недугов. Поделюсь некоторыми из них.

Свою соседку, три года страдавшую демодекозом, я вылечил за две недели по такому рецепту.

Взял две столовые ложки черного дымного охотничьего пороха, растер его до пылеобразного состояния и высыпал в стакан. Затем подобную операцию проделал с одной ложкой медного купороса и высыпал в тот же стакан. После этого 200 г сливочного масла положил в кружку, разогрел в горячей воде и, когда масло стало жидким, вылил его в стакан со смесью ранее приготовленного порошка. Хорошо размешал и поставил остывать.

Соседка смазывала пораженные места, прикрыв сверху целлофаном и закрепив его, чтобы не съезжал.

Утром мазь смывала, а вечером — на ночь — мазала вновь. И так — две недели.

От рассеянного склероза помогает настой луковой шелухи. Настой готовить очень просто: горсть луковой шелухи промывают в миске с водой. Чистую шелуху складывают в чайник и заливают 0,5 литра воды. После закипания 30 минут настоять.

Принимать по одному стакану 2 раза в день за полчаса до еды.

Каждый переживший боли от камней в почках (или в желчном пузыре) знает, какие они доставляют страдания. Избавиться от камней в почках или желчном пузыре можно следующим образом.

Весной, когда шишки на соснах еще совсем маленькие, зеленые, их нужно нарвать и сложить в небольшую кастрюльку на треть объема, залив водой. Кипятить 5 минут. Когда настойка остынет, ее нужно пить по одной трети стакана три раза в день после еды. Продолжительность курса — не менее трех недель.

Адрес: Прокопьеву Михаилу Ивановичу, 662603, Красноярский край, г. Минусинск, п/о 3, до востребования.

Каша от запора

Если вас мучает запор, 2 ложки пшеничной крупы залейте стаканом воды и оставьте на ночь в теплом месте. Я ставлю к печке. Утром размешайте и кушайте сырую. Ешьте по утрам такую кашу, пока стул не нормализуется.

Адрес: Киселевой Р.С., 627309, Тюменская обл., Галышмановский р-н, д. Мелкозерово.

Таволга — против сорока недугов

Хочу дополнить описанные в «ЗОЖ» № 2 (230) за 2003 год полезные свойства лабазника. Род этого травянистого растения включает в себя десять видов, а не один — лабазник стелющийся, о котором рассказано в газете.

Расскажу о самом знаменитом виде — нашей таволге, которую ботаники называют лабазником вязолистным. Это многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м распространено в европейской части России, в Сибири и северном Казахстане. Излюбленные места обитания таволги /вязолистного лабазника/: мокрые луга, травяные болота, сырые перелески, вырубки. Французы называют эту траву «царицей лугов», а у нас ее почитают как средство от сорока недугов — сорокоприточник.

В народной медицине чай из цветков таволги применяют при заболевании почек, как успокаивающее, противосудорожное и потогонное средство. Отваром листьев таволги лечат поносы и кровотечения. Сухие цветки используют как присыпку обваренных кипятком пораженных мест.

Мой личный опыт в применении таволги благополучно завершился излечением цистита: заваривала цветки этой травы как чай и пила четыре дня.

Приведу еще два рецепта от других недугов.

При воспалительных процессах в почках: 1 чайную ложку сухой измельченной травы засыпать в 200 г (стакан) холодной воды и настаивать 8 часов. Настойку выпить за три приема в течение дня. Лечение продолжать до выздоровления.

При судорогах, кишечных, маточных и других внутренних кровотечениях: 1 столовая ложка сухой измельченной травы настаивается 40-60 минут в 200 г кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Адрес: Силяевой Лидии Григорьевне, 659481, Алтайский край, Ельцовский р-н, село Новокаменка.

Зерна ржи лечат суставы

Почти два года назад в «ЗОЖ» (№ 19 (199) за 2001 г.) был напечатан мой рецепт, который помог избавиться от сильных болей в тазобедренном и коленных суставах не только мне, но и очень многим больным, — они не могли уже ходить и обращались ко мне за помощью и советом. Письма тогда шли со всей страны — проблема лечения суставов очень актуальна.

Прошу его повторить еще раз. Письма продолжают поступать до сих пор. Этот рецепт уже помог многим людям.

Зерна зрелой ржи объемом 0,5-литровой банки засыпать в кастрюлю, залить 2 л воды и на плите довести до кипения, но не кипятить. Когда вода остынет, полученный отвар перелить в 3-литровую банку, а зерна ржи выбросить. Затем в эту же банку влить 0,5 л водки, положить 1 кг меда и 30 г корня барбариса. Состав тщательно перемешать и настаивать 21 день в темном месте.

Принимать по 25-30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Для полного курса лечения необходимо приготовить и использовать 3 трехлитровые банки.

Корни барбариса следует искать не в аптеках, они там не продаются, а у садоводов-любителей, разводящих это растение.

Неонила Ивановна Сонжарова.
Белгородская обл.

Медуза — мой талисман

Поделюсь рецептом, с помощью которого я избавилась от гемангиомы. Это было около двадцати лет назад. На голове у меня появилась опухоль величиной со сливу, беспрерывно кровоточащая, даже после легкого прикосновения. Врач сказал, что операцию делать нельзя. А один старичок посоветовал удивительный по своей простоте рецепт: оторвать у медузы кусок тела и положить на опухоль, меняя эту своеобразную примочку раз в сутки. Оставшиеся куски медузы держать в банке с водой и вынимать по мере надобности.

Через три недели моя гемангиома исчезла.

Кстати, вспомните греческую мифологию – ведь медуза — одна из трех горгон, которой Персей отрубил голову и отдал Афине, прикрепившей ее на своем щите.

А теперь не столь поэтичный рецепт от грибка: 1 столовую ложку медного купороса развести в половине стакана воды. Смазывать пораженные места смоченным в этом растворе ватным тампоном в течение 10 дней. Далее на пораженные места – после горячей ванны с чайной содой – накладывать в течение 7 — 10 дней компресс с луком (лук натереть на терке). Компресс держать не менее 12 часов. Размягченный ноготь осторожно обрезать.

После проведенных процедур можете идти на пляж или в бассейн, не боясь никого заразить.

Адрес: Игнатовой Татьяне Семеновне, 403847, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. XXII партсъезда, д. 7, кв. 7.

Мазь приготовил сам

Я — пенсионер со стажем. Хочу рассказать о своем опыте излечения серьезной болезни – «почесун». Это страшное состояние, когда постоянно ощущаешь зуд у анального отверстия. И кроме того, вокруг него кровоточащие трещины. После многолетних страданий и поисков наконец-то наткнулся на средство, которое меня избавило от этой страшной напасти. Теперь трещин нет, зуда нет, геморроя нет, и все стало в лучшем виде. Таким средством оказалась мазь «Сунорэф». Правда, в аптеке сейчас мазь можно купить, только имея рецепт врача (она содержит наркотическое вещество). Но я обошелся проще. Купил все основные компоненты (кроме наркотика) и приготовил мазь сам. Состав на 100 г мази: стрептоцид – 5 г, норсульфазол – 5 г, сульфадимезин – 5 г, камфора – 1 г, масло эвкалиптовое – 0,5 г, вазелин до 100 г. Сейчас в мазь, которую я использую уже в профилактических целях, вместо вазелина добавляю любой крем после бритья. Эффект получается даже лучше. С помощью этой мази избавился не только от трещин и постоянного зуда, но и забыл, что такое геморрой. Желаю всем здоровья и удачи!

Адрес: Голубчику Е.М., 241022, г. Брянск, ул. Профсоюзов, д. 16, кв. 26.

Кисту вылечила чистотелом

Хочу поделиться с зожевцами рецептами лечения чудодейственным чистотелом.

Мне 65 лет. У меня заболел низ живота. Когда пошла в больницу, доктор сказал, что на яичнике образовалась киста с кулак и срочно надо делать операцию. Шел май, я попросила дать отсрочку, чтобы посадить огород. Дали 10 дней.

... И начала лечение чистотелом. Рвала молодой чистотел, промывала водой, стряхивала, нарезала (по 0,5 см) 1 стакан. В это время закипала вода (0,5 л), бросала туда чистотел и давала прокипеть 1 минуту. Потом настаивала этот раствор 20 минут. Но будьте осторожны: раствор – ядовит! Перед приемом его надо выпить 1 столовую ложку, воспримет ли организм? Пила утром и вечером по 50 мл за 30 минут до еды и спринцевалась утром и вечером по 200 мл. За 10 дней кисты с кулак как не бывало (киста на яичнике была воспалительного характера). Врач удивилась, когда обнаружила отсутствие кисты.

У меня на руках было двое парализованных больных: мама и отчим. Когда у моего отчима на 9-м году лежания начали появляться пролежни, тоже лечила их чистотелом. У него работала только левая рука. Готовила чистотел так: брала большой пучок чистотела с цветами (можно с корнем), промывала, воду стряхивала, резала на куски. Подставляла под мясорубку чашку, в чашку стелила марлю в 2 слоя. Отжимала сок, он черный (чтобы не пачкать руки, надо надеть резиновые перчатки). 400 мл сока выливала в бутылку и добавляла 100 г водки или 50 г спирта. Оставляла бутылку в комнате в темном месте (не в холодильнике). Сок зрел, бродил, поэтому время от времени открывала пробку и выпускала газ.

Настойка готова, когда вся чернота осядет на дно (ее слить) стеклянной бутылки и лекарство будет, словно коньяк. Этим раствором можно пользоваться несколько лет.

Чтобы вылечить пролежни, надо взять проглаженную чистую тряпочку, смочить в этом соке, приложить на больное место, сверху положить бумагу. Секунд 30 будет сильно печь, а потом боль утихнет. Через три дня вырастет новая кожа.

Соком чистотела можно смазать порез, царапину от кота 3–5 раз – и заживление обеспечено. Не будет краснеть и гноиться. Если вдруг вскочил чирий — положите тампон, смоченный соком, и он рассосется за 2–3 раза. Соком чистотела также лечат бородавки и висячие папилломы.

Адрес: Иванишевой Раисе Михайловне, Краснодарский край, г. Курганинск, ул. Есенина, д.19, кв. 2.

Лопух избавил от боли и шпор

Милый, добрый «ЗОЖ», ты так хорош! Сколько бы тебя я ни читала, а мне все мало.

Мне 75 лет. Год назад оставила работу. Сейчас на пенсии. Болячек — с ног до головы. Но я изо всех сил стараюсь держаться на плаву, и это мне пока удается.

Как-то я ударилась коленом о металлический штырь, что спровоцировало артроз левого коленного сустава. Под коленом образовалась опухоль размером с кулак. В течение 4 месяцев меня лечили в травматологическом отделении. Прописали таблетки, накладывали мази, делали инъекции, применяли физиотерапию. А ушла от них, как и пришла — с болью и опухолью под коленкой и со своей помощницей — тросточкой.

Но тут в «ЗОЖ» попалась на глаза статья о лопухе-репейнике. Я тут же нарвала 10 листьев и обернула обе ноги, потом забинтовала эластичным бинтом и утеплила пуховым платком. И вот поистине свершилось чудо! Утром снимаю листья с правой ноги — листья остались такими же зелеными, только немного увядшими. А вот на больной ноге лопух стал черным и похожим на папиросную бумагу. Сама же опухоль наполовину спала. А на второй день исчезла полностью.

Потом 20 дней парила ноги в урине и десять дней в морской воде. Каждое утро делала легкую зарядку, два раза (днем и вечером) становясь на аппликатор Кузнецова. Вот так я избавилась от опухоли и боли в коленке и пяточной шпоры. Почти полгода хожу без палочки.

У меня гипертония II степени. Пью чай из трав с шиповником. Чувствую себя нормально. При сборе трав лучшую часть оставляю на чай, остальную часть добавляю в воду и принимаю ванны. После этой процедуры чувствую себя обновленной, а усталость как рукой снимает.

Адрес: Ильиной Антонине Борисовне, 693008, Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск, ул. Поповича, д. 69, кв. 68.

Теперь подорожник добавляю в чай

Хочу поделиться проверенными жизнью рецептами. Тридцать лет назад меня мучил гастрит с пониженной кислотностью. Вылечила его за одно лето: за час до еды (натощак) жевала свежие промытые листочки подорожника обыкновенного (3–5 штук). Высасывала сок, а траву выплевывала — и так в течение лета. На зиму подорожник сушила и добавляла в заварку.

Адрес: Евпаловой Раисе Сергеевне, 606540, Нижегородская обл., г. Чкаловск, ул. Кирова, д. 1.

Средство от кашля

Думаю, не нужно ругать советы, если они кому-то не помогают. Это же вполне естественно: организмы у всех разные. Но я вспомнила один из моих старых домашних рецептов от кашля, который помогает решительно всем, особенно детям.

Из белка одного яйца и половины стакана сахарного песка приготовить гоголь-моголь. Вылить его в 1,5-литровую кастрюлю и добавить 200 г сливочного масла, 200 г натурального меда и 200 г свежего нутряного сала. Нагревать эту смесь на медленном огне, тщательно помешивая. Довести до кипения, но не кипятить! Добавить 1 столовую ложку какао и еще раз тщательно перемешать.

Принимать детям по 1 чайной ложке 3 раза в день, взрослым – по 1 столовой ложке 3 раза в день. Лекарство желательно заедать вареной морковкой.

Адрес: Гореловой Александре Дмитриевне, 393732, Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Круглое, школа.

Тоник «Ароматный»

Хочу предложить рецепт тоника для лица, который легко приготовить в домашних условиях. Вам потребуется: 100 мл яблочного уксуса и травы, подходящие для вашего типа кожи: для нормальной кожи — ромашка или мята, для сухой — фиалка, роза, для жирной — лаванда, мята перечная или ноготки, для чувствительной — фиалка или петрушка.

Как делать: 1 чайную ложку сухих или 3 чайные ложки свежих трав или лепестков положите в одну бутылку и залейте уксусом. Закройте крышкой и оставьте на 10 дней. Затем процедите в миску и перелейте ароматный уксус в другую бутылку.

Разводите 1 столовую ложку ароматизированного уксуса в 0,5 чашки кипяченой воды и умывайтесь.

Храните тоник в прохладном темном месте.

Адрес: Агафоновой Татьяне, 671200, Р. Бурятия, Кабанский р-н, с. Кабанск, ул. Заречная, д. 32, кв. 1.

Рецепт из старой подшивки

В 1997 году на нервной почве у меня начался аллергический нейродермит. Мой муж, когда был жив, увлекался нетрадиционными методами лечения, и я нашла в его подшивке простой и дешевый метод лечения этого заболевания.

500 г нутряного свиного сала вытопить на сковороде на медленном огне, процедить в фарфоровую емкость и смешать до однородной массы с 250 г очищенной серы.

Вымойтесь детским мылом, разотритесь махровым полотенцем, чтобы тело было ярко-розового цвета, и нанесите смесь на пораженные места. Повторяйте процедуру ежедневно до выздоровления.

Год назад подруга пожаловалась, что у мужа на теле появились пятна, которые шелушатся и зудят. Я посоветовала этот метод лечения, и она вылечила мужа за 3 сеанса.

Если это соотношение компонентов не поможет, то сделайте мазь в пропорции 1:1, то есть, например, 100 г очищенной серы плюс 100 г сала.

Адрес: Забар Алле Николаевне, 142900, г. Кашира-4, ул. Садовая, д. 30, кв. 4.

Боремся с экземой и ожогами

После публикации в «ЗОЖ» №16 за 2002 год моего рецепта от остеомиелита ко мне идут письма со всех концов и приезжают люди в надежде выяснить «может, еще что-нибудь». Даже как-то неловко. Одна женщина прислала 100 рублей — «попей, — пишет, — чай с конфетами за здоровье моей внучки». Но дело не в деньгах. Я очень рада результату лечения. А денег мне не надо, главное, чтобы помогло. Мы с мужем тоже часто пользуемся рецептами из вестника. И у меня есть еще два проверенных на себе способа лечения экземы и ожогов.

От мокнущей экземы спасает смесь чистого бензина (100 г) и йода (30 мг). Взболтав ее перед употреблением, надо смазывать ваткой вымытые и насухо вытертые больные места. Достаточно 5-6 раз, чтобы все прошло. Мой отец и многие односельчане с успехом использовали этот метод.

Много лет назад произошел такой случай. Мой отец, работавший шофером в колхозе, ремонтировал грузовик. А мой 18-летний брат решил ему помочь и с зажженной сигаретой в зубах полез к отцу под машину. Пары бензина моментально вспыхнули, отец только едва успел кинуть на лицо сына телогрейку. Но ожог был ужасный, страшно смотреть.

Бабушка отыскала у кого-то из соседей говяжий жир, слегка растопила его и стала мазать гусиным перышком лицо моего брата. В течение недели ожог зажил, и на лице не осталось даже следов. Этим рецептом я пользовалась потом не раз в жизни.

Другой рецепт мне подсказала соседка. Она берет 12 свежих куриных яиц. Отделяет желтки и выливает их на чистую сухую сковородку, выжаривая до почернения на среднем огне. Желтки выбрасывет, а образовавшийся жир (примерно 50 г) сливает в чистую баночку. Этим жи-

ром надо мазать обожженные места, заживляет он и трофические язвы. Попробуйте, надеюсь, и вам поможет.

Адрес: Шадчневой Любови Павловне, 363110, Респ. Северная Осетия-Алания, с.Михайловское, ул. Мичурина , 9-15.

Как я лечила катаракту

У меня получается так, что врачи диагностируют, а «ЗОЖ» лечит. Осенью прошлого года обнаружили начальную стадию катаракты. Назначили лечение. Прописали капли для глаз. Но я стала читать «ЗОЖ» и в 17-м номере за 2002 год обнаружила рецепт Светланы Ильиничны Соболевой из Тольятти с применением медово-яблочных капель. Когда я через три месяца лечения яблочно-медовыми каплями пришла проверить зрение к окулисту, врач определил, что теперь я не различаю только две нижние строчки таблицы, и, не зная, какими средствами лечилась, сказал: «Вам хорошо помогают капли Гауфона. Продолжайте курс».

Зрение у меня действительно заметно улучшилось, но не от названных выше капель, а от медово-яблочного сока. Я срезала верхушку у свежего яблока, вырезала сердцевину, заливала в углубление мед и закрывала отверстие верхушкой. Через два дня лекарство было готово, я переливала его в пузырек и капала утром и вечером в каждый глаз по 2 капли.

Кроме медово-яблочных капель, я пользовалась медово-белковыми, готовила которые следующим образом. Брала свежее /прямо из-под курицы/ яйцо с темной скорлупой и оставляла его полежать два дня на столе. Затем варила вкрутую 30 минут, остужала, аккуратно чистила, не повредив белок. Далее — разрезала пополам и удаляла желток. Обе половинки белка клала в блюдце ямочками вверх и заливала их медом. Через сутки образовавшуюся водичку сливала в пузырек и хранила в холодильнике. Пользовалась медово-яблочными и медово-белковыми каплями поочередно по месяцу, закапывая 2 раза в день по 1-2 капли.

Адрес: Кузиной Светлане Александровне, 357800, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Гагарина, д. 34/40.

Про черную редьку

Сок черной редьки – прекрасное средство очищения организма. Он стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, благотворно влияет на деятельность кишечника, способствует выведению из организма «плохого» холестерина, очищает почки от песка и камней.

Редьку промыть, удалить пораженные места (от кожуры не очищать, а поскоблить, как молодую картошку), выжать сок при помощи соковыжималки и хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 20 г в любое время.

В период лечения питание должно быть вегетарианским, исключите сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы.

На полный курс мне потребовалось 10 кг редьки. Я пью сок уже 3 месяца.

У меня нет соковыжималки, поэтому я тру редьку на мелкой терке, отжимаю через два слоя марли. Из 1 кг редьки получается 600—700 г сока. Принимаю по 1 полной столовой ложке 3 раза в день.

Отжимки солю, добавляю растительное масло, лук и ем как салат.

Когда отжимаете редьку, надевайте перчатки, иначе будет раздражение кожи.

Адрес: Воловой Александре Александровне, 346330, г. Донецк, Ростовская обл., пос. Восточный, ул. Подтелкова, д.103.

Фиброма ушла

В 40 лет у меня признали фиброму матки 10 недель. Врач предупредил о неизбежной операции. Но в один из дней я встретила на улице знакомую учительницу младших классов. Разговорились. От нее я узнала о лечении чистотелом.

Дело было летом. Я нарвала цветущего чистотела вместе с корнем, листьями и цветами. Промыла, подсушила и свежий чистотел мелко-мелко нарезала. Уложила, не утрамбовывая, в 3-литровую банку до половины и залила крутым кипятком до горлышка. Оставила остывать в темном месте. Потом откинула через дуршлаг, листья и все остальное выбросила, а настой стала принимать.

Вначале выпила 1 чайную ложечку, посмотрела на реакцию организма – чистотел — все-таки ядовитое растение. На следующий день выпила десертную, на третий день — столовую ложку. Чувствовала себя первое время, как в тумане, но продолжала пить 3 раза в день по столовой ложке за 15 минут до еды и, слава Богу, смогла выпить весь отвар.

Наступило время идти к врачу. При осмотре оказалось, что фиброма «убывает с необычайной скоростью». Доктор так прямо и сказал. Назначил витамины, а вскоре снял с учета.

Многие болячки еще вылечила чистотелом. Но всегда помните, что чистотел – ядовит.

Адрес: Воротилкиной Тамаре Александровне, 357108, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д. 46, кв. 69.

Касторка, ихтиол, стрептоцид...

В 80-х годах я лечила варикозное расширение вен у замечательного врача Н.В.Шейна. На правой ноге вены были сильно увеличены и очень болели, а после длительного курса уколов образовалась трофическая язва размером со старый пятак. Я обратилась за помощью к своему врачу, и он порекомендовал мне купить в аптеке следующие компоненты и приготовить состав: смешать 100 г касторового масла, 5 г ихтиола и 1 г стрептоцида (растереть таблетку в порошок). Перед применением подогреть на водяной бане, взболтать и делать компрессы. Я вылечила язву за 2 недели.

Адрес: Басенко А.П., 316000, Ростовская обл., пос. Чертково, ул. Р. Люксембург, д.40.

У моего брата поликистоз почек. Как вылечиться народными методами?

Адрес: Демидович С.А., 346496, Ростовская обл., Октябрьский р-н, ст. Кривянская, ул. Кирпичная, д. 86.

* * *

Мне 44 года. Диагноз: рассеянный энцефаломиелит, парапарез нижних конечностей. Болят мышцы, суставы. Подскажите, как облегчить мое состояние.

Адрес: Мозуляко С.И., 637034, Казахстан, г. Павлодар, ул. М.Горького, д. 37, кв. 4.

* * *

Мне 47 лет, у меня киста молочной железы. Как избежать операции и вылечиться народными средствами?

Адрес: Поповой Тамаре Александровне, 445039, г.Тольятти, бульвар Гая, д. 2, кв. 36.

* * *

Ребенку 1 год и 4 мес., у него мокнущая экзема и астматический бронхит. Медицина бессильна нам помочь.

Адрес: Юговой Т.М., 454084, г. Челябинск, ул. Калинина, д. 1, кв. 171.

* * *

Откликнитесь, кто успешно борется с рассеянным склерозом, поделитесь опытом!

Адрес: Клименко Елене Александровне, 117393, Москва, ул. Гарибальди, д. 10, корп.6, кв. 698.

Адрес 2: Баньковой Клавдии Петровне, 243100, Брянская обл., г. Клинцы, ул. Лумумбы, д. 7, кв. 27.

* * *

Мой близкий человек несколько лет назад сломал позвоночник. Сейчас он полностью обездвижен. Как ему помочь?

Адрес: Кочегиной А.Б., 603126, г.Н.Новгород, Московское шоссе, д. 35, кв. 38.

* * *

Подскажите методы лечения калькулезного простатита (камни в предстательной железе). Сыну всего 30 лет.

Адрес: Ольковой Галине Валентиновне, 123480, Москва, ул. Героев-Панфиловцев, д. 37, корп.3, кв. 235.

* * *

У меня бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких. Сильная одышка. Что мне предпринять?

Адрес: Баёвой Зое Антоновне, 658837, Алтайский край, г. Яровое, Кв. «Б», д. 10, кв. 24.

Адрес 2: Верхозину Анатолию Васильевичу, 664043, г. Иркутск, ул. Маршала Конева, д. 20, кв. 812.

* * *

Подскажите, как вылечиться от коксартроза тазобедренного сустава?

Адрес: Василюгиной Ольге Васильевне, 665210, Иркутская обл., г. Тулун, ул. Песочная, д. 27.

Адрес2: Потапову М.П., 663448, Красноярский кр., Богучанский р-н, п. Гремучий, ул. Мира, д. 50, кв. 2.

* * *

Моему мужу 23 года, с 6 лет болен псориазом, стали болеть суставы. Диагноз: распространенный псориаз, псориатический артрит. Помогите советом, как нам вылечиться?

Адрес: Кузьминовой Е.И., Московская обл., г. Истра, ул. Юбилейная, д. 13, кв. 100.

* * *

Брату поставили диагноз: дистрофическая миотомия, болезнь Штейнерта-Куршмана. Мышцы усыхают, врачи помочь не могут.

Адрес: Коломейцевой Лидии Витальевне, 346407, Ростовская обл., г.Новочеркасск, ул. Щорса, д. 10.

Адрес 2: Добрышиной Татьяне Сергеевне, 123458, Москва, ул. Твардовского, д. 31, корп.2, кв. 338.

* * *

Мне 50 лет, страдаю боковым амиотрофическим склерозом, не могу ходить. Может быть, кто-то знает народное средство?

Адрес: Хилюте М.М., 627010, Тюменская обл., г. Ялуторовск, пер. Радужный, д. 16.

* * *

В прошлом году мне удалили кисту яичка, но киста выросла снова. Можно ли избежать ножа?

Адрес: Тишееву Т.А.,362025, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Пушкинская, д. 3-25.

* * *

Муж перенес инфаркт головного мозга, причиной были воздушные кисты в легких. Есть ли народные средства, чтобы предотвратить рост кист?

Адрес: Фабер Надежде Викторовне, 410003, г.Саратов, ул. Посадского, д. 93, кв. 1.

* * *

Подскажите, как помочь ребенку, больному ДЦП? Мальчику 11 лет, не ходит и не сидит, кормим из ложки.

Адрес: Шаталовой Марии Степановне, 347630, Ростовская обл., г. Сальск, ул. Ватутина, д. 20 «а».

* * *

Внуку 1,5 годика, болен атопическим дерматитом. Как его вылечить?

Адрес: Беляевой Галине Борисовне, 46008, г. Оренбург, ул. Казачья, д. 39.

* * *

Мне 55 лет, у меня сильный дисбактериоз, воспаление толстого кишечника, прямой кишки и половых органов. Помогите советом, как мне избавиться от этих недугов?

Адрес: Звягинцевой Валентине Ивановне, 162562, Вологодская обл., ст. Шексна, микрн. Нифантов, д. 2, кв. 35.

* * *

Внучке 14 лет, 4 года назад обнаружили токсоплазмоз, она теряет зрение. Что нам предпринять?

Адрес: Лежневой Нине Давыдовне, 350950, г. Краснодар, ул. Рашпилевская, д. 333, кв. 17.

* * *

Дочке 4 года, страдает гломерулонефритом. Отзовитесь, кто знает народные методы!

Адрес: Лимановой Е.В., 443084, г.Самара, ул. Ново-Вокзальная, д. 219, кв. 49.

* * *

Подскажите, как избавиться от остроконечных кандиллом без операции?

Адрес: Дубовой А.И., 396443, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Петровка, ул. Карла Маркса, д. 5.

* * *

Дочь страдает поликистозом яичников. Нам посоветовали лечиться желтой серой, мы не можем ее найти, к тому же нет точной инструкции. Есть ли другие способы?

Адрес: Левчук Галине Анатольевне, 662556, Красноярский кр., п. Стрелка, ул. Мира, д. 16, кв. 3.

* * *

У меня хронический тиреоидит с узлообразованиями. Астеничная щитовидная железа. Что мне предпринять?

Адрес: Жарких Н.М., 301840, Тульская обл., г. Ефремов, ул. Ленина, д. 51, кв. 7.

* * *

Мужу 34 года, у него хроническая почечная недостаточность, гломерулонефрит, давление 220/140. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Назаровой Оксане, 162612, Вологодская обл., г. Череповецк, ул. Гоголя, д. 46, кв. 64.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

СЛУЧАЙ В БАНЕ

Сначала о себе. Мне 60 лет, на пенсии, оптимистка по натуре. А в последнее время часто стали посещать грустные мысли: детям уже не надо помогать, о внуках есть кому заботиться, да и живем в разных городах. Но выписала вестник «ЗОЖ» и как будто бы попала в большую дружную семью; и меня там приняли как родную.

В свою очередь, хочу отчитаться за проделанную работу. По моей рекомендации на «ЗОЖ» подписались 3 человека, две подписки я сделала за свой счет хорошим людям. Предлагаю и другим последовать моему примеру: вместо подарка на день рождения своим родным и знакомым дарить подписку.

А теперь для «Творческого клуба» расскажу невыдуманную историю, которая произошла в канун Международного женского дня. 30 лет назад муж моей сестры преподавал в сельскохозяйственном производственно-техническом училище. Это был целый комплекс учебных и производственных зданий, включая жилые дома для преподавательского состава и обслуживающего персонала. В этом небольшом поселочке была общая баня, которую топили поочередно несколько семей для себя.

Дело было 7 марта. Везде в коллективах было принято отмечать накануне предстоящий праздник. В этот день преподаватели СПТУ занимались этим же. В разгар пирушки кто-то в окно увидел своего коллегу, возвращающегося из командировки. Не заходя домой, он присоединился к дружному коллективу. Вечером, уже исправно поднабравшись спиртного, кто-то вспомнил, что их жены сегодня истопили баню. Было решено, не откладывая в долгий ящик, идти всем сразу мыться.

За полночь они разбрелись по домам. Банька окончательно довела их до полной кондиции, и уже никто не соображал, кто, в чем и как выходил из бани.

А еще с вечера свекровь сестры, проживающая вместе с ними, помывшись в бане, забыла забрать с собой свое грязное белье. После нее пошли ребята мыться, и она попросила 10-летнего внука на обратном пути прихватить ее вещички. Но внук забыл не только взять ее бельишко, но и свое там оставил.

Утром свекровь отправилась на поиски своего драгоценного белья. В бане она его не нашла, пошла по домам к тем, с кем вместе топила баню. Заходит в дом командированного товарища, а там шум и крик. Жена бьет чем попало по лежащему на постели и ничего не понимающему мужу. Одеяло с него было сброшено на пол, и он лежал, скорчившись, в бабкиных рейтузах, на которых было 33 цветных заплатки, и в детской, доходящей ему только до грудной клетки майке.

Описывать словесное сопровождение ее действий не стоит. Каждый может представить брань разъяренной обманутой жены.

Конечно, очень вовремя пришла наша бабулечка, так как сам он еще бы долго не смог сказать что-нибудь вразумительное.

Адрес: Горячевой Валентине Ивановне, 248921, г. Калуга, ул. Школьная, д. 12, кв. 7.

ЗА ЧТО БОРЕТСЯ ПТИЦЕФЕРМА

- «Прошу поощрить меня чем-нибудь материальным в связи с 50-летием моего рабочего организма» (из заявления).
- «Прошу удовлетворить меня санаторной путевкой любого недомогания» (из заявления).
- «Гр. Климкин избил свою супругу до посинения лицевой части головного мозга» (из протокола).
- «Гр. Васькин сломал в порыве ревности руку супруге в районе коленной чашечки» (из протокола).
- «Наша птицеферма пятый год борется за то, чтобы жители Подмосковья всегда были с приличными яйцами» (из статьи).
- «Продажные бараньи кости в овощном отделе» (объявление).
- «Прошу предоставить мне три дня отгула для покупки, доставки и обмывки холодильника» (из заявления).
- «Вчера я напился в обеденный перерыв с целью проверки закодирования супругой моей фотографии» (из объяснительной).

Адрес: Коршунову Михаилу, 143966, Московская обл., г. Реутов, ул. Ленина, д. 8а, кв. 48.

АЛЬТЕРНАТИВА ПО НЕУМЫВАКИНУ

Водка с маслом?
Что? Позвольте!
Альтернативку им
нашла:
По профессору
Неумывакину
Я леченье, друзья,
начала.
Простые, безвкусные
капельки
Принимаю строго по
схеме я:
Они жир мой сжигают
старательно,
Кислородом
снабжают меня.

Адрес: Tatiana Reichert, 21614, Buxtehude, BRD-ФРГ, Sagekuhle 24.

ЖИВИ С УМОМ — ЗДОРОВЕЕ БУДЕШЬ

- Дурь — не пыль, но и ее надо выбивать из головы для очистки мозгов.
- Молодо — зелено, а то, что старо, разве бесцветно?
- Одним в наследство достается недвижимость, другим — болезни.
- Старость — не радость, а копилка курьезов и воспоминаний.
- Мудрость может заменить богатство, но ни одно богатство не заменит мудрости.
- Не тот человек здоров, кто не страдает от боли, а тот, кто не приносит ее другим.
- Живи с умом — здоровее будешь!
- Недержание речи не оправдывает отсутствие зубов.

Юрий Климов.

Москва.

Милому и родному

Пишу вам в первый раз, может, и не напечатаете, но все-таки хочу поддержать дух «ЗОЖ»:

Оставайся простенький, как ситец,
Милый, долгожданный и родной!
Нам нельзя тобою не гордиться!
До остатка дней пойдем с тобой.

Адрес: Слепачик Людмиле Ивановне, 692496, Приморский край, Надеждинский р-н, пос. Тавричанка-1, ул. Лесная, д. 9, кв. 22.

ЗАЛАДИТСЯ ОПРЕДЕЛЕННО ЖИЗНЬ

Заарканить
обязательно
жар-птицу:
Пусть радость в
сердце постучится,
Всегда имейте
бодрый вид,
Не знайте, где и что
болит.
Желаю, чтоб здоровье
крепким было.
Чтоб никогда
не подводило!
Не падать духом!
Не болеть!
Ну и, конечно,
не стареть!

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне, 105066, Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24.

ДЫШИТЕ ПО ФРОЛОВУ
Это правда, а не реклама

Используя тренажер ТДИ-01, они избавились: от гепатита «С» - В.И. Спараев; от аритмии, энтероколита, шума в голове и лишнего веса - В. Устинов; от мастопатии, полипа, грыжи и болей в позвоночнике - Д.Б.Надеждина; от стенокардии, холецистита, аденомы ПЖ - И. Сидельников; от гипертонии (верх. давл. за 240), полиартрита, колита, остеохондроза - Р.И. Меркулова (отзывы).

Таких примеров предостаточно. Но сегодня с помощью ТДИ - 01 освоена первая в мире технология эффективного расстаривания и реального омоложения. Об этом рассказывается в новой книге В.Ф.Фролова «Войдите в столетие молодыми».

Широкой практикой доказано, что наивысший результат достигается прежде всего при выполнении двух условий. Первое: выдерживайте строгое брюшное дыхание при занятиях и в остальное время (грудное дыхание запрещается). Второе: заливайте в тренажер точно 12 мл воды, а при одышке и слабом здоровье, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, астме, бронхите -11,5 мл. Кроме того, соблюдайте рекомендованные автором правила питания.

Тренажер высылается только при получении перевода: 260 руб. - при пересылке по ж-д; 300 руб. - при пересылке «авиа» (Сахалин, Камчатка, Якутия, Магаданская обл. и т.д.) и в страны СНГ.

Адрес: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

В Москве тренажеры и книги продаются на пункте подписки.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«По врачам ходить не люблю, но последнее время просто разваливаюсь: болят спина, суставы, сердце, давление держится, и настроение – хуже некуда. Лечусь народными средствами, но понимаю – этого уже мало. Подскажите, что мне делать?»

Анна Петровна, 66 лет, Рязань.

Отвечает главный врач гомеопатического центра «АКОНИТ» Елена Григорьевна ВОРОНКОВА:

– «АКОНИТ» – лидер среди медицинских центров с 1992 года: лечение в центре не только высокого качества, но и удобное: сразу на приеме делаются все необходимые подробнейшие обследования целого организма и выдаются результаты, по которым индивидуально каждому подбирается схема приема гомеопатических препаратов (в центре есть аптека). Все заболевания лечатся в комплексе. Цены доступны каждому (они ниже обычных в 2-3 раза), есть льготы, скидки – большинство пациентов – пенсионеры, дети, приезжие.

Москва, ул. Перовская, д.65.
Тел.: 918-5997, 302-3442, 782-8138, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 1 апреля.

Книга — почтой

Кому не хочется быть здоровым, сильным, ощущать всю полноту жизни? Но всегда ли мы делаем для этого то, что в наших силах? Если ежедневно уделять своему организму хотя бы полчаса, то он сторицей вернет потраченное время.

Подобранные нами книги предлагают различные методики очищения от шлаков, методы постановки энергетической защиты, омоложения своего тела, заживления душевных ран. Они помогут не только избавиться от болезней, но дадут силы жить и радоваться жизни, а именно это и является необходимым толчком к реальным изменениям своей внешности, своей судьбы, своего видения мира!

Мы ждем ваших заказов по адресу: 192236, Санкт-Петербург, а/я 300, ЗАО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки. Почтовые расходы составят приблизительно 30% от розничной цены.

Книги высылаются наложенным платежом.

КУПОН ЗАКАЗА

Фамилия И.О.________________________

Индекс______________ **регион**______________

район______________, **нас.пункт**______________

ул.____________, **дом**________, **корп.**___ , **кв.**___

Лот	Автор, наименование книги	Цена	Экз.
3706	*Малахов Г.* Очищение организма и здоровье	32р.	
3606	*Малахов Г.* Биоэнергетика человека	33р.	
4007	*Малахов Г.* Здоровье мужчины	33р.	
3757	Савельева Е. Здоровье женщины: советы гинеколога	32р.	
4004	*Малахов Г.* Витамины и минералы	39р.	
4003	*Малахов Г.* Записки голодающего	39р.	
3799	*Малахов Г.* Очищение и восстановление кожи, сосудов, суставов	29р.	
3792	*Малахов Г.* Жизнь без паразитов	34р.	
3796	*Малахов Г.* Омоложение и восстановление организма	29р.	
3615	*Богданова Н.* Группы крови и здоровье	32р.	
3646	*Богданова Н.* Группы крови и родовая карма	32р.	
3814	*Грачева В.* Группы крови, типы тела, наша судьба	32р.	
3722	*Ниши К.* Оздоровление сосудов и крови	29р.	
3832	*Семенова А.* Иконы в храме и вашем доме	29р.	
3745	*Семенова А.* Молитвы за родных и близких	30р.	
	Энциклопедии		
3608	*Семенова А.* Полная система Фэн-Шуй	57р.	
3609	*Малахов Г.* Здоровье пожилых	57р.	
3607	*Ниши К.* Система здоровья Ниши	57р.	
	Книги в твердом переплете		
3067	*Коновалов С.* Я забираю вашу боль	157р.	
2327	*Библиотека Норбекова.* Дурака учить, что мертвого лечить	50р.	

Цены действительны до 01.05.2003

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216, Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.348.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.188.000 экз.
Заказ № 11394
Подписано в печать 5.03.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru